КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПИТАЕМСЯ БЕЗ ВРЕДНЫХ ЖИРОВ

повысит уровень энергии организма
отсрочит процесс старения
изменит образ жизни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Всем давно известно: при чрезмерном потреблении жиров, соли и сахара нарушаются обменные процессы в организме, развиваются атеросклероз, болезни печени, желчного пузыря, почек.

В наше время бичом человечества стало ожирение, которое, в свою очередь, приводит к диабету, астме, стенокардии.

А ведь мы можем питаться здоровой пищей, не только полезной, но и приносящей удовольствие.

Рецепты этой книги – это рецепты питательных и вкусных блюд для вашей семьи.

Предпочтение отдано овощным и фруктовым блюдам в самых разнообразных сочетаниях с другими продуктами.

Используя их в своем питании, вы сможете похудеть, повысить свой жизненный тонус, а также предотвратить развитие сахарного диабета, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

- Кулинария для здоровья. Питаемся без вредных жиров
  - Вступление
  - Жиры, которые мы едим
    -
    - Что есть надо, но чуть…
    - Что есть надо, но понемногу…
    - Что есть надо в достатке…
    - Жиры и набор веса
    - Как перейти к правильному питанию
    - Как уменьшить потребление насыщенных жиров
  - Салаты и закуски
    -
    - Салаты из овощей и грибов
      -
      - Салат из капусты и лука
      - Салат из цветной капусты
      - Салат из баклажанов
      - Салат из кабачков с морковью
      - Салат из помидоров с рисом и огурцом
      - Салат из перца с помидорами
      - Салат из сельдерея с яблоками
      - Салат из свеклы с яблоками
      - Кукурузный салат
      - Картофельный салат с луком

- Салат из огурцов с луком и чесноком
- Салат из молодого редиса с хреном
- Салат из редиса с огурцом и зеленью
- Салат из фасоли с огурцами
- Салат из чечевицы и фасоли с картофелем
- Салат из зеленого горошка и моркови
- Острый листовой салат
- Винегрет с горохом
- Салат из тыквы с яблоками
- Огурцы с зеленым салатом
- Салат из брынзы с помидорами
- Салат с шампиньонами, орехами и черносливом
- Салат из шампиньонов с апельсинами и сладким перцем
- Салат из брынзы с помидорами
- Салат из маслят с хреном
- Грибной салат с овощами и макаронами
- Салат из маринованных грибов с луком
- Салат из вареных грибов и лука
- Грибной салат с зеленым луком
- Салат из белых грибов

- Салаты из фруктов и ягод
  -
  - Салат из абрикосов и капусты
  - Салат из абрикосов и яблок
  - Салат из абрикосов и квашеной капусты
  - Салат из ананаса с помидорами
  - Салат из ананаса и сельдерея
  - Салат из апельсинов с капустой
  - Салат из апельсина и моркови с чесноком
  - Салат из апельсинов и дыни
  - Салат из апельсинов с изюмом и морковью
  - Салат из апельсинов и яблок
  - Салат из авокадо и овощей
  - Салат из авокадо и помидоров
  - Салат из авокадо и бананов
  - Салат из бананов и дыни
  - Салат из банана со свеклой
  - Салат из бананов и свежих огурцов
  - Салат из вишни с творогом
  - Салат из вишни с зеленым салатом
  - Салат из вишни и капусты
  - Салат из вишни и яблок

- Салат из черешни с яблоками
- Салат из граната и лука-порея
- Салат из граната и свеклы
- Салат из груш и персиков
- Салат из груш, вишен и слив
- Салат из груш и орехов
- Салат из груш и слив
- Салат из груш, слив и дыни
- Салат из манго и апельсинов
- Салат из слив
- Салат из слив, винограда и яблок
- Салат из слив и яблока
- Салат из слив и дыни
- Салат из чернослива и капусты
- Салат из сливы и капусты
- Салат из сливы, дыни и арбуза
- Салат из слив с миндалем
- Салат из яблок
- Фруктовый салат из яблок, груш, абрикосов
- Салат из яблок с кефиром
- Салат из яблок, зеленого горошка и лука
- Салат яблочно-ореховый с сельдереем
- Салат яблочно-фруктовый с помидорами
- Салат из яблок и тыквы с соком красной смородины
- Салат из яблок и орехов
- Салат из яблок и огурцов
- Салат из яблок, апельсинов и бананов
- Салат из яблок и дыни
- Салат из яблок, огурцов и дыни
- Салат из яблок и помидоров
- Салат из дыни и арбуза
- Осенний фруктовый салат
- Фруктовый салат с орехами
- Арбуз с яблочным соком
- Фруктовый салат из винограда, яблок и груш
- Салат из персиков, груш и слив
- Салат из ежевики
- Салат из земляники с дыней
- Салат из клубники со сливками и медом
- Салат из клюквы с орехами
- Салат из малины, персиков и дыни

- Салат из малины и ежевики со сметаной
- Салат из малины и дыни
- Салат из смородины, яблок и моркови
- Ягодный салат
- Ягодный салат «Ассорти»

- Закуски
  -
  - Бутербродная масса с ветчиной
  - Бутербродная масса из тунца с карри
  - Бутербродная масса из тунца с творогом
  - Бутербродная масса из грудки индейки
  - Творожная масса с огурцом
  - Творожный крем с паприкой и огурцами
  - Творожная масса с зеленью
  - Творожная масса с редиской
  - Багет с цыплятами и дольками персика
  - Творог с паприкой
  - Творожная паста с корнишонами
  - Хлебные карманы с цыплячьей грудкой
  - Пита с рыбой и сыром
  - Паста из баклажанов и помидоров
  - Морковный крем с зеленым луком
  - Морковная бутербродная масса
  - Чечевичная паста
  - Паста из баклажанов с помидорами
  - Омлет, фаршированный зеленым горошком
  - Яичная кашка с зеленым горошком
  - Оладьи из бобов
  - Гороховые оладьи с яблоками и киселем
  - Блины из тыквы
  - Паштет из фасоли с дрожжами
  - Оладьи из кабачков
  - Икра из печеных кабачков
  - Картофель, запеченный в омлете
  - Картофельные оладьи
  - Картофельная запеканка
  - Ватрушка картофельная с творогом
  - Запеканка из картофеля и зеленого горошка
  - Сырники из картофеля и творога
  - Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой
  - Гювеч

- Яичница с баклажанами
- Икра из баклажанов
- Икра из баклажанов с жареным луком и помидорами
- Икра из баклажанов с гранатом
- Икра баклажанная с овощной смесью
- Яичница с баклажанной икрой
- Яичница с баклажанной икрой с сыром
- Запеканка из свеклы и творога
- Морковно-творожное пюре
- Запеканка из моркови и творога
- Запеканка из моркови и фасоли

- Диетические супы
  -
  - Овощные и грибные супы
    -
    - Овощной бульон из капусты и корнеплодов
    - Суп-пюре из чечевицы
    - Суп-пюре из зеленого горошка с желтками
    - Постный гороховый суп-пюре
    - Суп-пюре из бобов
    - Суп-пюре из фасоли на грибном бульоне
    - Суп картофельный со стручковой фасолью
    - Суп из красной фасоли
    - Суп из тыквы острый
    - Суп из тыквы сладкий
    - Суп-пюре с кабачками и соусом
    - Суп вегетарианский с кабачками
    - Суп картофельный
    - Суп молочный с картофельными клецками
    - Суп картофельный со щавелем
    - Суп картофельный с бобовыми
    - Суп молочный с картофелем и кабачками
    - Суп молочный с картофелем и ячменной крупой
    - Суп-пюре из помидоров
    - Суп-пюре из помидоров и яблок
    - Суп картофельный с помидорами
    - Суп-пюре из баклажанов и фасоли
    - Суп-пюре из моркови с гренками
    - Суп-пюре из моркови молочный
    - Суп-пюре морковный с овощами
    - Суп-пюре из репы
    - Суп-пюре из репы с картофелем и капустой

- Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью
- Молочный суп из брюквы
- Холодный суп из корневой петрушки
- Суп луковый с сыром
- Окрошка с репой
- Суп-пюре из салата
- Суп из овсяной крупы
- Перловый суп
- Похлебка с гречневой крупой
- Похлебка-реповица
- Итальянский овощной суп
- Суп из цветной капусты с базиликом
- Щи из щавеля с гренками
- Суп овощной с огурцами
- Капустный суп с томатной пастой
- Суп из кореньев
- Щи из квашеной капусты
- Ленивые щи с брокколи
- Щи постные
- Щи свежие с перловой крупой
- Борщ с фасолью
- Борщ по-старославянски
- Грибной суп с картофельными галушками
- Грибная солянка
- Грибной суп с лапшой
- Рассольник диетический с грибами
- Борщ с грибами
- Борщ грибной с перцем
- Суп из грибов с укропом
- Квас-суп по-белорусски
- Окрошка с солеными грибами
- Суп из шампиньонов с макаронами и топинамбуром
- Полезная информация
- Суп из шампиньонов
- Суп из сыроежек с картофелем
- Грибной суп с перловой крупой по-польски
- Суп грибной по-румынски
- Суп из лисичек
- Суп картофельный со свежими маслятами и укропом
- Щи наваристые с грибами
- Суп-пюре из белых сушеных грибов с

рисом и лимоном
- Суп из белых грибов с овощами
- Суп грибной с рисом
- Грибной суп с кабачками
- Суп крупяной с сушеными грибами
- Суп грибной с сельдереем и чесноком
- Грибной суп с манными клецками
- Грибной суп с картофельными галушками
- Грибной суп-пюре
- Капустник грибной
- Грибной суп с овощами
- Солянка грибная из сухих грибов
- Солянка со свежими белыми грибами
- Свекольник с «ушками»
- Для теста для «ушек»: 1 стакан муки, вода
- Грибной суп с овощами
- Грибной суп с гренками
- Кислый грибной суп

- Рыбные супы
  -
  - Солянка с грибами и рыбой
  - Солянка из морской рыбы с грибами
  - Солянка из осетра и семги с грибами
  - Похлебка «Уральская»
  - Холодный томатный суп с рыбой и зеленым луком
  - Полезная информация
  - Холодник с кальмарами
  - Холодник красный с рыбными консервами
  - Суп из рыбы с рисом
  - Суп из сельди
  - Уха холодная
  - Уха простая
  - Уха по-домашнему
  - Уха из налима
  - Уха наваристая
  - Уха макарьевская
  - Уха из карасей
  - Уха деликатесная
  - Уха раковая
  - Ботвинья с рыбой
  - Борщ летний с минтаем
  - Суп из мидий
- Супы из мяса домашней птицы

- Куриный суп с вермишелью
- Густой суп из курицы с морковью и брокколи
- Бульон из домашней птицы
- Суп из курицы с орехами
- Суп из курицы с зеленым горошком
- Куриный суп с лимоном и яйцом
- Густой куриный суп с перловкой и фасолью
- Суп с курицей и клюквой
- Суп из куриной грудки с молоком
- Сладкий куриный суп
- Острый куриный суп
- Куриный суп со спаржей
- Суп из куриных потрохов

- Мясные супы
  -
  - Бульон с рисом и помидорами
  - Бульон с колдунами
  - Борщ с квашеной капустой
  - Борщ волынский
  - Рассольник домашний
  - Рассольник с почками
  - Солянка из телятины с грибами
  - Суп с квашеной капустой и фасолью
  - Суп из мяса с баклажанами и стручковой фасолью
  - Суп с телятиной и грибами
  - Суп с языком и сыром
  - Суп из корневой петрушки
  - Щи зеленые с мясом
  - Полезная информация
  - Щи зеленые с петрушкой
  - Суп мясной с салатом
  - Окрошка мясная с редисом
  - Суп с гороховыми галушками
  - Томатный суп
  - Суп-пюре мясной гороховый
  - Суп из телятины с картофельными клецками

- Основные блюда
  -
  - Блюда из овощей и грибов
    -

- Картофель с луком и грибами
- Фасоль в горшочке
- Рагу из фасоли с картофелем
- Тушеная морковь
- Тушеная капуста с яблоками
- Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью
- Капуста с помидорами
- Капуста тушеная
- Запеканка капустная
- Баклажаны с томатами
- Овощное рагу с баклажанами
- Баклажаны по-гречески
- Пюре из баклажанов
- Баклажаны, тушенные с картофелем
- Баклажаны, фаршированные рисом
- Летние овощи с йогуртом
- Баклажаны, запеченные с орехами и гранатом
- Баклажаны, тушенные с картофелем
- Кабачки в томате
- Кабачки, тушенные с грибами и помидорами
- Фаршированные кабачки
- Кабачок, фаршированный кукурузой
- Кабачки, фаршированные творогом
- Кабачки, фаршированные гречневой кашей
- Цукини с соусом из йогурта
- Фаршированные овощи
- Овощи в соусе по-монастырски
- Овощи в кисло-сладком соусе
- Икра из соленых огурцов
- Картофель со шпинатом
- Клецки картофельные с хреном
- Картофельные галушки
- Картофельные ломтики с грибами
- Перец, фаршированный овощами
- Перец, фаршированный баклажанами
- Паприкаш
- Лечо
- Запеченное рагу из перца с тыквой
- Перец с брынзой
- Перец с тушеным картофелем
- Помидоры, запеченные с кускусом

- Помидоры с савойской капустой
- Запеченные помидоры
- Свежие грибы, тушенные в собственном соку
- Грибы, тушенные с чесноком
- Свекла, тушенная с грибами
- Грибы, маринованные с картофелем и сметаной
- Грибы, тушенные в сливках
- Грибной пудинг
- Грибы с сельдереем в яблочном соусе
- Шампиньоны по-провансальски
- Шампиньоны в сметанном соусе
- Картофель с шампиньонами
- Шампиньоны, тушенные с зеленым горошком
- Голубцы с шампиньонами
- Шампиньоны в сметане с помидорами
- Тушеные лисички, опята, сыроежки
- Грибы, тушенные с яблоками
- Маслята тушеные
- Овощи со свежими сморчками
- Сморчки тушеные
- Вешенки в белом соусе
- Вешенки тушеная
- Опята тушеные

- Блюда из мяса домашней птицы
  -
  - Чахохбили из курицы в горшочках
  - Курица, тушенная с цветной капустой и грибами
  - Курица, тушенная с айвой и базиликом
  - Курица, тушенная с молодым картофелем
  - Куриные окорочка с цветной капустой
  - Куриное мясо в белом соусе
  - Лодочки из баклажанов с курицей
  - Баклажаны, запеченные с курицей в соусе
  - Курица с баклажанами и помидорами
  - Перец, фаршированный куриным филе
  - Цыпленок с баклажанами
  - Фрикасе из курицы, шампиньонов и сладкого перца
  - Курица с рисом
  - Цыплята по-краснодарски

- Цыплята, тушенные с яблоками и черносливом
- Цыплята, тушенные в соусе
- Цукини, фаршированные курицей и помидорами
- Кабачки, запеченные с курицей и сыром
- Курица, тушенная с кабачками и помидорами
- Кабачки с курицей
- Цыплята, тушенные с чесноком и эстрагоном
- Цыпленок с помидорами
- Курица отварная в томатном соусе
- Курица, тушенная с помидорами
- Цыплята, тушенные с грибами
- Дичь, запеченная с овощами
- Перепела, запеченные в баклажанах

- Блюда из мяса
  -
  - Жаркое по-купечески
  - Говядина, тушенная с изюмом и хлебом
  - Говядина, тушенная с квасом
  - Говядина с хреном
  - Говядина с капустой
  - Говядина с баклажанами
  - Баклажаны, запеченные с вареной говядиной и помидорами
  - Кабачки, фаршированные мясом и рисом
  - Печеные кабачки с мясом и травами
  - Кабачки, фаршированные мясом
  - Запеканка из кабачка с говядиной
  - Перец, фаршированный мясом и рисом
  - Перцы, фаршированные по-чеченски
  - Помидоры с фасолью и говядиной
  - Помидоры с отварной говядиной
  - Телятина с помидорами и гранатом
  - Телятина, тушенная с помидорами и соевым соусом
  - Телятина с помидорами и картофелем
  - Помидоры, запеченные с маслинами и телятиной
  - Каурма из говядины
  - Говядина с грибами и овощами по-римски
  - Телятина в молоке

- Блюда, богатые омега-3 и омега-6 жирными кислотами
  -
  - Блюда из рыбы
    -
    - Икра черная с сельдереем
    - Черная икра на муссе из авокадо
    - Волованы с красной икрой
    - Салат с красной икрой
    - Фаршированные яйца
    - Канапе с копченым лососем
    - Канапе с лососевой пастой-спредом
    - Канапе с лососем
    - Закуска из лосося с редиской
    - Яйца с кетой (или горбушей)
    - Котлеты-бюргеры из консервированного лосося
    - Лососевый «хлебец»
    - Отварной лосось с цитрусовыми
    - Лосось по-средиземноморски
    - Лосось с грецкими орехами
    - Котлеты из лосося с фасолью и пряностями
    - Лосось в кремовом соусе со шпинатом
    - Сардины в чесночно-ореховом соусе
    - Бутербродное масло из сардин по-скандинавски
    - Паштет из сардин с маслинами
    - Салат из сардин с пряными травами
    - Зеленый салат с сардинами и цитрусовыми
    - Яйца, фаршированные сардинами
    - Яичный салат с сардинами
    - Форель отварная
    - Форель по-норски
    - Форель, жаренная с молодым картофелем
    - Форель припущенная
    - Салат-суфле из тунца
    - Тунец под маринадом
    - Бутерброды с рубленой сельдью и тертым сыром
    - Закуска из икры соленой сельди
    - Салат камчатский
    - Салат картофельный с грибами и сельдью
    - Винегрет с соленой сельдью, маринованной свеклой и яблоками

- Винегрет с соленой сельдью
- Винегрет со скумбрией холодного копчения
- Салат из консервированной скумбрии
- Салат из скумбрии холодного копчения с перцем
- Скумбрия, жаренная с баклажанами
- Палтус с помидорами и грибами
- Салат балканский с камбалой холодного копчения
- Камбала в огуречном рассоле с зеленым маслом
- Камбала с анчоусным маслом
- Угорь, сваренный в вине
- Угорь с овощами
- Угорь по-флотски
- Угорь запеченный
- Салат из креветок
- Сборный салат
- Креветки с рублеными яйцами
- Креветки с гарниром
- Помидоры, фаршированные креветками с майонезом
- Креветки в кисло-сладком соусе с изюмом
- Креветки с рисом
- Кальмары в соусе
- Помидоры, фаршированные морским гребешком с грибами
- Салат овощной с морским гребешком
- Салат картофельный с морским гребешком
- Салат из морского гребешка
- Морской гребешок с лимоном
- Морской гребешок с гарниром
- Морской гребешок с картофелем
- Морской гребешок с капустой
- Морской гребешок с овощами
- Морской гребешок под майонезом
- Устрицы с лимоном
- Устрицы, жаренные в панировке

- Блюда из листовых овощей
  -
  - Шпинат с турецким горохом (нутом)
  - Салат из шпината с картофелем
  - Салат из шпината с луком

- Шпинат с орехами
- Шпинат, тушенный в растительном масле
- Полезная информация
- Салат из нута со шпинатом и йогуртом
- Запеканка из шпината и лапши
- Творог с зеленым салатом
- Яичница со шпинатом
- Клецки из шпината
- Суфле из шпината
- Запеканка из шпината с брынзой
- Острый листовой салат
- Салат цикорий со сливками
- Пудинг из салата цикория
- Салат эндивий, жаренный в масле
- Салат зеленый со сметаной
- Салат зеленый в сметане с яйцами
- Салат зеленый с огурцами
- Суп-пюре из салата
- Зеленый салат
- Ботва ранней свеклы с орехами
- Салат зеленый из листьев одуванчика
- Салат из одуванчиков
- Салат из одуванчиков с квашеной капустой
- Салат из цикория с редисом
- Греческий салат
- Салат зеленый с мандаринами и маслинами
- Салат зеленый из редиса с лимонно-чесночной заправкой
- Салат зеленый с авокадо и грейпфрутами
- Сотэ из колларда
- Коллард тушеный
- Коллард по-вегетариански
- Салат из кейл с яблоком
- Летний салат
- Кейл тушеный пикантный
- Кейл запеченный
- Кейл, запеченная в духовке
- Салат из капусты кейл с сыром
- Салат из свеклы с мангольдом и дайконом

- Соусы и заправки из орехов и семян
  -
  - Простой ореховый соус
  - Соус ореховый

- Соус сациви
- Соус сацибели
- Соус гаро
- Соус из гранатового сока с орехами
- Соус по-аджарски
- Ореховый соус
- Ореховый соус к овощам
- Японский ореховый соус
- Деликатесный ореховый соус с пармезаном
- Ореховый соус из грецких орехов
- Пикантный соус из орехов к спагетти
- Постный ореховый соус-майонез
- Китайский кунжутный соус
- Ореховый соус из арахиса
- Ореховый соус для пиццы
- Сметанно-ореховый соус
- Итальянский ореховый соус
- Сливочный соус с фисташками
- Песто из базилика с фисташками
- Песто из рукколы с фисташками
- Песто из петрушки, грецких орехов и семян льна
- Майонез из семян льна
- Соус из мака, льна и кунжута
- Пряный клюквенный соус с орехом пекано
- Соус из тыквенных семечек

○ Блюда из муки и крупы

-
- Блюда из муки
  -
  - Вареники с вишней
  - Вареники ленивые
  - Вареники с творогом
  - Вареники с яблоками
  - Вареники литовские
  - Вареники с грибами
  - Вареники с капустой
  - Вареники с квашеной капустой
  - Вареники с картофелем
- Каши
  -
  - Архиерейская трапеза
  - Гречневая каша с яблоками
  - Запеканка из манной крупы с яблоками

- Каша манная с корицей и орехами
- Каша пшенная с изюмом
- Каша пшенная с сушеными сливами
- Пшеничная кутья (богатая)
- Каша перловая с баклажанами
- Каша кукурузная
- Каша с фасолью и овощами
- Каша рисовая вязкая с сухофруктами
- Рисо-овсяная рассыпчатая каша
- Каша рассыпчатая на грибном бульоне
- Каша сборная по-михайловски

Кулинария для здоровья. Питаемся без вредных жиров

Вступление

Наука движется вперед,
Лет через сто она поймет,
Что нужно есть, что нужно пить,
Что нужно жарить, что варить
И что настаивать на чем,
Но мы уж будем ни при чем.

Эдуард Успенский

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), более 1 миллиарда жителей нашей планеты имеют лишний вес и среди них по меньшей мере 300 миллионов больны ожирением. Более 64 % населения США имеют вес выше нормы. Европейцы традиционно стройнее, но в Европе этот показатель стремительно растет.

От печальной правды не скрыться: большинство из нас имеют лишний вес потому, что слишком много едят и слишком мало двигаются. Такой «цивилизованный» образ жизни приводит к ожирению. Оно, в свою очередь, становиться катализатором таких заболеваний как диабет, астма, инсульт, стенокардия, рак.

Жиры, из всех главных компонентов еды, признаны большинством диетологов основными виновниками перегрузки человеческого организма избытком калорий. Ведь главное назначение у этих веществ – энергообеспечение организма. Известно, что молекулы жира обладают большей энергетической ценностью по сравнению с углеводами. Так, при сгорании (окислении) 1 г жира до конечных продуктов (воды и углекислого газа) выделяется в два раза больше энергии, чем при окислении того же количества углеводов.

Кроме того, на 1 г массы приходиться 9 ккал, а у углеводов и белка – 4 ккал. Значит, на один грамм жира можно съесть по одному грамму углеводов и белка, и это будет все же ниже 9 ккал на грамм, которые дает один грамм жира.

Избегание жирной пищи вот уже несколько десятилетий является преобладающей тенденцией пищевого поведения. На прилавках магазинов все большую площадь занимают продукты с надписями «легкий», «нежирный», «со сниженным содержанием жиров».

Рекомендации ВОЗ

Экспертами ВОЗ было признано необязательным употребление жиров животного происхождения (содержащих насыщенные жирные кислоты и холестерин) и обязательным употребление жиров растительного происхождения (содержащих ненасыщенные жирные кислоты) в количестве до 10 % от суточной калорийности рациона, что составляет до 30 г в день (в зависимости от рациона).

С середины прошлого века опубликовано множество диет как лечебных, так и профилактических, ограничивающих потребление жиров. Диапазон таких ограничений был довольно широк: от 10 до 40 %. Однако большинство специалистов считают, что на жиры должно приходиться 25–35 % от общей калорийности рациона, из них менее 7 % – на вредные насыщенные жиры.

Совсем отказываться от жиров нельзя, более того, они жизненно важны для организма, снабжая его жирными кислотами, помогающими усваивать витамины для синтеза гормонов, необходимыми для процессов метаболизма (обмена веществ) и повышающие иммунитет.

Длительное обезжиривание пищи может привести к потускнению цвета волос, ломкости ногтей и шелушению кожи. Сделать из диеты с низким содержанием жиров приемлемый способ питания можно, если не отказываться от жиров вовсе, а снизить их употребление до безопасного минимума (30–40 г в день) и заменить животные жиры растительными маслами и рыбьим жиром.

Рецепты данного издания соответствуют этому ограничению. Кроме того, они поддерживают калорийность рациона на уровне, при котором сохраняется нормальный вес тела, снижается уровень холестерина в крови. Рацион, составленный из предлагаемых блюд, содержит адекватное количество витаминов, минералов, клетчатки, сложных углеводов и полезных жиров. Предпочтение отдано овощным и фруктовым блюдам в самых разнообразных сочетаниях с другими продуктами.

Жиры, которые мы едим

Пища – правитель всех вещей. Поэтому она является лекарством от всех телесных болезней.

Упанишады (около 500 г. до н. э.)

Жиры – или липиды – это класс органических соединений, нерастворимых в воде. Другими словами, жировые кислоты – это цепи атомов углерода с атомами водорода, занимающими свободные связи. Большая часть жиров в нашем организме и потребляемой пище представлена триглициридами, то есть тремя цепочками жирных кислот, прикрепленными к молекуле глицерина.

Жирные кислоты подчиняются следующей классификации:

✓ **Насыщенные**. Жирные кислоты, у которых все свободные углеродные цепи связаны атомом водорода. Являются высокостабильными, потому что все соединения атомов углерода заняты или насыщены водородом. Из этого следует, что в обычных условиях насыщенные жиры не становятся прогорклыми, даже при нагревании во время готовки. Прочные, а, следовательно, легко и без повреждений уплотняются, поэтому при комнатной температуре остаются твердыми при комнатной температуре (сливочное масло, твердые сыры и другие молочные продукты, жирные мясные продукты, свиное топленое сало и т. д.).

✓ **Мононенасыщенные**. Жирные кислоты, которые имеют только одну двойную связь в виде двух атомов углерода, соединенных друг с другом двойной связью, и поэтому им не хватает двух атомов водорода. Организм формирует мононенасыщенные жиры из насыщенных жирных кислот и по-разному использует их. Они не так легко уплотняются, как насыщенные жиры и имеют свойство сохранять жидкое состояние при комнатной температуре. Тем не менее, как и насыщенные жиры, они относительно стабильные и не подвержены быстрому прогорканию. Их можно использоваться для готовки, поскольку они не окисляются при нагревании.

✓ **Полиненасыщенные**. Жирные кислоты, имеющие две или более двойных связей, поэтому им не хватает уже четырех атомов водорода и выше. Два вида полиненасыщенных жиров, которые чаще всего встречаются в пище – это двойная ненасыщенная

линолевая кислота, с двумя двойными сцеплениями, которая также называется омега-6; и тройная ненасыщенная линоленовая кислота, с тремя двойными сцеплениями, – также называется омега-3 (порядковый номер омеги указывает на положение первого двойного сцепления). Организм не способен производить эти жирные кислоты, поэтому их назвали «незаменимыми», и нам необходимо получать эти жирные кислоты (НЖК) из потребляемой пищи. У полиненасыщенных жиров есть узлы или перегибы в точке двойного сцепления, поэтому они с тру дом уплотняются.

Опасные триглецириды

Повышенный уровень триглицеридов к крови действительно приводит к предрасположенности заболеваниям сердца, но эти триглицериды не поступают непосредственно из пищевых жиров, а образуются в печени из любых излишков сахара, не затраченных на получение энергии. Источником этих избыточных сахаров является любая пища, содержащая углеводы, в особенности, рафинированный сахар и мука высшего сорта.

Все жиры и масла, как растительного так и животного происхождения, представлены комбинацией насыщенных жирных кислот, мононенасыщенных жирных кислот и полиненасыщенных линоле вой и линоленовой кислот.

Что есть надо, но чуть…

Насыщенных жиров много: в сырах, сливочном масле, молоке, сливках, жирном мясе, свином сале, а так же в готовой выпечке, шоколаде и других кондитерских изделиях.

Насыщенные жиры и здоровье: большие количества насыщенных жиров повышают уровень «плохого» холестерина и блокируют действие незаменимых жирных кислот.

Однако полностью исключать их из рациона неразумно, поскольку богатые ими продукты – отличные источники жирорастворимых витаминов A и D. Так молочный жир, используемый чаще всего в виде сливочного масла, отличается высокой усвояемостью (до 85 %) и содержит большое количество витаминов A, B_2, E, фосфатидов, незаменимых жирных кислот. Все другие перечисленные жиры известны относительно невысоким количеством холестерина и достаточным количеством фосфатидов, но усвояемость их зависит от температуры плавления. Жиры, у которых температура плавления выше 37 ˚C (свиное сало, говяжий и бараний жиры), усваиваются хуже, чем сливочное масло, птичьи жиры, а также жидкие растительные масла. Насыщенные животные жиры входят в состав не менее 50 % клеточных мембран, придавая им необходимую для нормального функционирования прочность и цельность. Насыщенные жирные кислоты короткой и средней цепи обладают важными противомикробными свойствами. Защищают от вредных микроорганизмов в пищеварительном тракте.

Вредный фритюр

Исследователи обнаружили одновременное присутствие сразу нескольких высокотоксичных альдегидов в пище, приготовленной во фритюре. Это (2E)-4-гидрокси-2-но– неналь, а также впервые выявленные (2E)-4-оксо-2-деканаль и (2E)-4– оксо-2-ундеканаль. Эти вещества наблюдались при биомедицинских исследованиях: их присутствие в тестируемых организмах связывалось с определенными формами раковых заболеваний, а также с такими заболеваниями, как болезнь Альцгеймера и синдром Паркинсона.

Самое главное, что насыщенные жиры обеспечивают организм энергией. Но здесь важна умеренность. Содержание насыщенных жиров в рационе не должно превышать 10 % общей

калорийности. Соотношение животных жиров к растительным в рациональном питании составляет: 70 % животных и 30 % растительных.

Транс-жиры – ненасыщенные жирные кислоты, которые сделали твердыми путем гидрогенизации.

Транс-жиров много: в маргарине, кулинарных жирах, спредах, майонезе, пирожных, печенье, крекерах. Собственно, во всех рафинированных и гидрированных продуктах обязательно находится 25–50 % транс-жиров от всего количества жирных кислот, тогда как в натуральных продуктах их не более 2 %.

Транс-жиры и здоровье: синтетические жиры – пищевая опасность № 1. Они чрезвычайно токсичны, обладают свойством накапливаться в организме и порождают тяжкие последствия – стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои (к примеру, ожирение). Опуская описание сложнейшего процесса метаболизма (усваивания) липидов, можно сказать, что транс-жиры блокируют пищеварительные ферменты, поэтому никакого метаболизма практически не происходит.

> **Нет маргарину**
>
> Если же снизить потребление маргаринов всего лишь на 3 %, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний только в США снизится на 5000 случаев в год. а число инфарктов – на 17 000!

Попав в клетку человеческого организма, синтетический жир прекращает процесс переноса в нее питательных веществ через мембрану. В результате чего клетка не получает полноценного питания и накапливает токсины. Патологические изменения в регуляции метаболизма или в самом метаболизме закономерно ведут к развитию заболеваний.

В процессе эволюции человек не встречался с такими искусственными органическими соединениями, именно поэтому он просто не знает, как их усваивать, а после этого выводить из организма.

Что есть надо, но понемногу…

Мононенасыщенных жиров много: в оливковом масле, рапсовом масле, авокадо, многих орехах и семечках.

Мононенасыщенные жиры и здоровье: жиры этой группы уменьшают содержание «плохого» холестерина и повышают содержание «хорошего». Чаще всего, мононенасыщенные жирные кислоты представлены олеиновой кислотой.

Высокое содержание олеиновой кислоты делает оливковое масло идеальным для салатов и для приготовления блюд при невысоких температурах.

Оливковое масло первого холодного отжима (extra virgin) также богато антиоксидантами. Оно должно быть мутным, что указывает на то, что масло не фильтровано, и иметь золотисто-желтый оттенок, свидетельствующий, что оно изготовлено из полностью созревших оливок.

Оливковое масло выдержало испытание временем, это самое безопасное растительное масло, но им не следует злоупотреблять.

Полиненасыщенных жиров много: в растительных маслах (кукурузном, подсолнечном, соевом, льном, рыжиковом и горчичном), грецком орехе, миндале, семечке подсолнуха, а также жирной рыбе и моллюсках.

Полиненасыщенные жиры и здоровье: Жиры этой группы уменьшают содержание «плохого» холестерина, но не повышают содержание «хорошего».

> **Растительные масла**
>
> Растительные масла в рационе вообще лучше чередовать, но за основу брать высококачественное нерафинированное оливковое масло. Не стоит готовить на этих маслах, так как при их нагревании образуются токсические соединения. Ими следует заправлять овощные салаты. IQ– 20 мл растительного масла будет вполне адекватной нормой для поддержания баланса.

Полиенасыщенные жиры – это структурный компонент мозговой ткани и сетчатки глаза. Они уменьшают воспалительные процессы, полезны при некоторых болезнях сердца, псориазе, артрите.

Растительные масла богаты жирорастворимым витамином Е, который необходим для здоровья.

В больших количествах некоторые жиры этой группы

повышают риск развития рака и других заболеваний.

Возможной причиной этого считают окисление жира и образование свободных радикалов.

Поэтому масла, содержащие много полиненасыщенных жирных кислот нельзя нагревать или использовать для тушения и жарки.

Что есть надо в достатке…

Незаменимые жирные кислоты: линолевая кислота (группа омега-6) и альфа-линоленовая кислота (группа омега-3) относятся к полиненасыщенным. Однако они имеют большое значение для нашего организма, и о них стоит сказать отдельно.

Незаменимых жирных кислот много: в жирной рыбе (лосось, форель, скумбрия, сельдь), рыбьем жире, морепродуктах (моллюски, ракообразные, водоросли) и некоторых маслах (льняном, горчичном, кунжутном, тыквенном). Важными источниками жиров этой группы являются орехи (грецкие, миндаль) и зеленые листовые овощи (шпинат, салат, колард, кейл).

Незаменимые жирные кислоты и здоровье: регулярное потребление жиров этой группы важно для роста, нормальной жизнедеятельности организма, сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Омега-3, преимущественно действуя на триглицериды, предупреждают сердечно-сосудистые заболевания, препятствуют образованию тромбов.

Чудо арахидовой кислоты

Одной из незаменимых ненасыщенных жирных кислот, о которой нельзя не упомянуть, является также арахидоновая. Содержится она в свином сале. Арахидоновая кислота не только входит в состав клеточных мембран, но и является частью фермента сердечной мышцы, а также участвует в нормализации уровня холестерина. Недаром в ежедневное меню членов ЦК КПСС входило 10 г подкожного свиного сала.

Способствуют образованию в особых отделах головного мозга гормонов серотонина и допамина. Серотонин – вызывает ощущение спокойствия и счастья. При его недостатке у человека может возникать депрессия, чувство тревоги, грусти и усталости. Допамин – влияет на остроту ума и на способность чувствовать боль и удовольствие.

Без омега-6 жирных кислот наш организм не смог бы вырабатывать простагландин E_1 – одно из самых главных защитных средств организма в борьбе с преждевременным старением, болезнями сердца, раком, артритом и другими на пастями человечества.

При этом очень важно, чтобы поступление омега-3 жирных

кислот было как можно больше, а поступление омега-6 – как можно меньше. Так как они конкурируют между собой за одни и те же ферменты, и омега-3 жирам тяжело реализовать свои полезные свойства при избыточном количестве омега-6.

При обычном питании соотношение омега-3 и омега-6 примерно 1:10. А в идеале оно должно составлять от 1:1 до 1:4 соответственно. Не более. Так что меньше масла и больше морепродуктов (рыбы, моллюсков, водорослей)!

Жиры и набор веса

Мышцы наращиваются тяжело, но сходят легко. Жир наращивается легко, но сходит тяжело. Факт неприятный, но от этого он не перестает быть фактом.

Харуки Мураками

Как уже было сказано, 90 % энергии человек получает в форме жиров и углеводов. С углеводами все понятно, их потребление связано с обменом глюкозы и гликогена и регулируется уровнем последних. Но каким же образом регулируется потребление жира? При разборе этого вопроса выясняется, что практически никаким.

Жиры усваиваются под воздействием ферментов поджелудочной железы – липазов; но, с другой стороны, организм не способен справиться с большим количеством жиров, и они выводятся со стулом. Даже после того как жиры распадаются на подпродукты, большинство их остаются нерастворимыми в воде и требуют специального вида абсорбции.

Желчь из печени, которая накапливается в желчном пузыре, играет очень существенную роль в абсорбции жиров посредством эмульгирования или растворения их. Это напоминает процесс, при котором мыло или любое моющее средство помогает растворению жирных пятен. Если бы не эти процессы, то жирные подпродукты не попали бы в кровь через кишечник.

В случае недостатка ферментов поджелудочной железы организм должен получать их с пищей. Жиры абсорбируются через кишечный тракт в виде глицеринов и восстанавливаются, оставаясь на стенках кишечника в качестве триглицеридов, которые за тем входят в лимфатическую систему, где используются всеми клетками организма.

Учеными было установлено, что чем более жирную пищу употребляет человек, тем более вероятно развитие у него ожирения. И взаимосвязь между лишними килограммами и злоупотреблением жирным выражена куда сильнее, чем между лишним весом и злоупотреблением мучным или сладким. Результаты экспериментов позволяют сделать некоторые очень важные заключения. Вот они:

✓ присутствие жира в пище не уменьшает потребность в других питательных веществах;

✓ наличие жира в пище не уменьшает аппетит, и его присутствие не увеличивает чувство насыщения.

С помощью специальных методов было установлено, что окисление жира не усиливается при увеличении его количества в пище.

Определено, что возможности организма в окислении жира у разных людей отличаются и что у некоторых жир окисляется очень плохо. Особенно плохо окисляются жиры в организме детей тучных родителей. (Это подтверждение того, что люди, имеющие полных родителей, скорее всего, получат по наследству склонность к ожирению.) Отсюда вывод: склонность к полноте заключается в том, что организм при прочих равных условиях в силу наследственных причин плохо справляется с окислением жира. Получается таким образом, что если углеводы организм предпочитает сжигать, может быть, потому, что их негде накапливать, то жир он предпочитает именно накапливать, а не сжигать. Таким образом, организм человека представляет собой идеальную «ловушку» для жира. Если его в пище много или организм по каким-то при чинам плохо справляется с его окислением, то нарастание веса за счет накопления жира неизбежно.

Окисление жира

Добровольцы в течение двух недель ели главным образом жирную пищу, и окисление жира оставалось приблизительно равным начальному уровню. Излишек жира просто использовался для построения жировой ткани, и все.

К сожалению, каждый человеческий организм способен сжечь строго определенное количество жира. Избыток жира неизбежно переходит в жировую ткань.

Таким образом, имеются 2 причины, которые могут привести к увеличению веса:

✓ первая – чрезмерно большое потребление жирных продуктов;

✓ вторая – пониженная способность организма окислить или сжечь жир.

Способность организма к сжиганию жиров уменьшается с годами, приблизительно на 10 г в каждые 10 лет. Поэтому если человек не уменьшает с возрастом потребление жира, его вес постепенно возрастает. Увеличение частоты случаев ожирения у людей среднего и старшего возраста – это общеизвестный факт.

Высоконасыщенные

В растительные масла северных климатов входит в основном больше полиненасыщенных жирных кислот, и они сохраняют текучесть при комнатной температуре. Тогда как растительные из тропиков являются высоконасыщенными. У кокосового масла, к примеру, насыщенность составляет 92 %. Эти жиры – жидкие в тропиках, но твердые, как сливочное масло, в северных широтах. Растительные масла более насыщенные в тропической зоне в той связи, что такая повышенная насыщенность поддерживает плотность листвы.

Основная ткань, где производится сжигание жира, – это мускулы. Соответственно, при ограничении подвижности и физической работоспособности человека, способность к окислению жира в мышцах резко падает. Вероятно, в этом кроется основная причина увеличения веса у спортсменов, которые оставили тренировки и перешли в разряд людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

В жизни женщины есть несколько периодов (беременность и кормление ребенка), когда ее организм резко уменьшает способность сжигать жир. Набор веса фактически гарантируется, если беременность наступила на фоне уже имеющегося излишка веса. Уменьшение способности к окислению жира наблюдается также и в климактерическом периоде. Климактерий является важным периодом в жизни как женщины, так и мужчины. Это время, когда половая функция понижается, активность сексуальных желез замирает.

Соответственно, в течение этого периода избыток веса прогрессирует. Климакс как причина увеличения веса более характерен для женщин.

Вывод: если человек не хочет набирать вес, что вполне естественно, то необходимо: или уменьшать потребление жира, или увеличивать его окисление.

Как перейти к правильному питанию

– Не кушай сало, масло и прочие жиры.

– К чему это ты? – по-прежнему не понимал Синичкин.

– Это и будет твой подвиг.

– Не жрать сало и масло и есть подвиг?!! – возмутился капитан милиции. – Ну знаешь, сынок!..

– Каждому свой подвиг, и каждому по плечу.

Дмитрий Липскеров

Причины, подталкивающие человека изменить обычное питание и избавиться от жировой зависимости, просты: желание стать стройным, а также стремление удержать достигнутый вес.

У жира, располагающегося прямо под кожей, есть еще одна важная функция – служить изолятором. Этот слой должен быть тонким, и именно его величина является постоянным побудителем волнений и запретов для современных мужчин и женщин, обеспокоенных своим весом и фигурой.

Как уменьшить этот слой? Прежде всего, необходимо установить, в чем причина увеличения веса жировой ткани. Определено, что это может быть связано или с увеличением потребления жира, или с уменьшением его окисления.

Значит, необходимо проанализировать, сколько жира в вашем ежедневном меню.

Источниками жиров являются:

✓ 24 % – мясо и мясные продукты, которые содержат много насыщенных жиров.

✓ 20 % – зерновые и крупяные изделия, печень, кексы, мороженое, пирожки.

✓ 17 % – сливочное масло и маргарин.

✓ 15 % – молоко и молочные продукты (сыры и йогурты).

✓ 11 % – овощи, жареный картофель и чипсы.

✓ по 3 % – супы и соусы, различные сладости, рыбные продукты, яйца, омлеты.

✓ 1 % – маслянистые продукты – маслины и орехи.

В основном, жирность пищи определяется всего 5–6 типами продуктов. Всем им легко найти замену маложирными.

Полезный осадок

Традиционно считается, что ненасыщенные жидкие жиры (растительные масла) чрезвычайно полезны, как бы в противовес твердым, «холестериновым» собратьям. Однако рафинированные масла содержат до 25 % токсичных транс-жиров. Неочищенные масла процеживаются для удаления твердых примесей. Они имеют темный цвет, сильные аромат и вкус» свойственные данному виду масла. Обычно дают большой осадок, содержащий фосфолипиды (фосфатиды) – ценные биологически активные соединения. Осадок нужно взбалтывать и употреблять в пищу вместе с маслом (пока оно свежее).

Мясо может быть постным, вместо сыров подходит подсоленный нежирный творог или так называемые мягкие сыры (брынза, сулугуни), сладостей существует много и нежирных (мармелад, пастила, зефир, варенье).

Аргументы многих о том, что жирная пища позволяет быстрее насытиться, – ошибочны. Чувство голода можно уменьшить употреблением большого количества малокалорийных продуктов. Например, овощей. Калорийность огурцов составляет 8–10 ккал на 100 г. То есть даже если вы съедите их 2 кг, в энергетическом выражении это будет составлять только 200 ккал.

И еще, оказывается, сытность продуктов и их калорийность – это далеко не совпадающие вещи. Калорийность 1 стакана сладкого чая обычно не больше 50 ккал. 50 ккал – это 5 г растительного масла, то есть 1 ч. ложка.

По убыванию насыщающего эффекта все продукты можно разделить на три группы:

✓ продукты с высоким насыщающим эффектом – легкоусвояемые углеводы (сахара), крахмальные (хлеб, макароны, крупы), некоторые фрукты (бананы и цитрусовые);

✓ продукты со средним насыщающим эффектом – белковые продукты: мясо, рыба, творог, яйца, молоко и кисломолочные продукты, большинство овощей и фруктов;

✓ продукты с низким насыщающим эффектом – сметана, различные масла, жиры.

Желательно, чтобы в рационе было достаточно много пищевых волокон, задерживающих излишки сахара и жиров в кишечнике, препятствующих их всасыванию и нормализующих работу кишечника. Пищевые волокна в больших количествах содержатся в овощах, фруктах и ягодах. Обычно человек съедает 100 г жиров в день. Диетологи полагают, что для того чтобы

увеличение веса человека остановилось нужно снизить потребление жиров в два раза и даже более. Рацион с низким содержанием жиров включает около 25 % жиров, 20–25 % белков и 50–55 % углеводов. При такой диете количество жиров в рационе резко ограничено, животные насыщенные жиры почти полностью исключены, а продукты, содержащие полиненасыщенные (и/или мононенасыщенные) жиры, употребляются лишь в незначительных количествах.

Осторожно: яд!

Имейте, пожалуйста, в виду, что хлопковое масло без очистки употреблять категорически нельзя, поскольку оно содержит сильнейший яд – госсипол. Этот яд удаляется только при термообработке или рафинации. Вероятно, отсюда и происходит древняя традиция – при приготовлении плова хлопковое масло предварительно сильно прокаливают.

Но прокаливать можно и нужно только хлопковое масло. Если для приготовления плова вы используете подсолнечное масло, то прокаливать его нельзя, так как в результате перегрева в нем образуются канцерогены.

Содержание в рационе большого количества углеводов помогает избежать чувства голода и на начальном этапе делает потерю веса не столь заметной. Но если количество калорий, получаемых с пищей, будет достаточно низким (1500–2000 ккал), жировые запасы непременно израсходуются. Рацион с низким содержанием жира предполагает стабильное снижение веса (2–3 кг в неделю).

Правильный выбор жиров, использование по возможности обезжиренных продуктов или продуктов с пониженным содержанием жира, несложные изменения в привычных способах приготовления пищи – все это поможет перейти к здоровому питанию, не испытав дискомфорта.

Как уменьшить потребление насыщенных жиров

Пища утоляет голод, знания излечивают от невежества.

Китайская пословица

Жирные кислоты – это органические кислоты. Их окисление – важнейший процесс в организме, обеспечивающий около половины всей энергии, поставляемой в результате окислительных процессов, протекающих в печени, почках, миокарде и в мышцах (в состоянии покоя).

Практически любая кулинарная обработка кардинально изменяет состав жиров. При температуре 200–250 ˚С происходит нарастающее образование канцерогенных веществ, разрушаются важная для организма линоленовая кислота, фосфолипиды, витамины и, говорить о биологической ценности продукта уже нет смысла. Жир неизбежно впитывается в основной продукт – котлету, картофель и т. д. – и передает ему канцерогены.

✓ Желательно использовать обезжиренное, а не цельное молоко.

✓ Следует выбирать йогурты, сыры и сливки с минимальным содержанием жиров, снабженные пометкой «обезжиренные».

✓ Нужно снимать кожу и жир с мяса и птицы.

✓ Лучше готовить мясо на решетке (гриль), а не жарить его на масле.

✓ Следует добавлять минимум жира при приготовлении пищи.

✓ Необходимо использовать посуду с защитным покрытием и пергаментную бумагу. Если нужно смазать жиром сковороду, растопите его и нанесите на поверхность кисточкой тонким слоем. Если возможно, смочите сковороду перед тем, как накрыть ее пергаментной бумагой: в этом случае смазывать поверхность жиром не будет необходимости.

✓ Не надо добавлять масло в блюда перед их подачей на стол.

✓ Поджаривая мясо, хорошо использовать сковороду с антипригарным покрытием. Старайтесь снимать излишки жира с мяса (но не удаляйте сок) в процессе приготовления.

✓ Пирожные и другие легкие закуски следует выбирать с низким содержанием жиров, соли, сахара.

✓ Нельзя есть слишком много картофельных чипсов и

арахиса (они также содержат много жиров).

✓ Тушение или приготовление на пару не под давлением – самые лучшие методы обработки продуктов.

Сколько жиров нам нужно

Группы жиров	Рацион для похудения, 1500 ккал, 25% жиров	Рацион для поддержания веса 2000 ккал, 25% жиров
Общее содержание жиров	42 г (25%)	55 г (25%)
Насыщенные (транс-жиры)	8 г (5%)	11 г (5%)
Полиненасыщенные жиры	17 г (10%)	22 г (10%)
Мононенасыщенные жиры	17 г (10%)	22 г (10%)

Салаты и закуски

Не хватай салат руками,
Ложкой больше зачерпнешь.

Григорий Остер

Овощные и фруктовые салаты – идеальные блюда для разумного потребления полезных жиров. В основных ингредиентах жиров почти нет. У большинства овощей содержание жира меньше 1 г на 100 г продукта, а самый высококалорийный фрукт авокадо – 15 г. Тем не менее, авокадо нужен для похудения, потому что содержит до 30 % ненасыщенных жирных кислот, которые легко усваиваются.

Все овощи имеют невысокую энергетическую ценность. Есть исключения, но они, как известно, лишь подтверждают правило. Самые опасные для фигуры овощи – это соя, горох, картофель, кукуруза. В них содержится много углеводов, преимущественно крахмала. Все остальные являются диетическими продуктами. Наименьшее количество калорий содержат огурцы, капуста, редис, помидор, перец, кабачки и баклажаны. Употребляя эти овощи, вы наполните свой желудок, но большого количества питательных веществ не получите. Также без риска для фигуры в салат можно добавить щавель, шпинат, зеленый лук.

Основные «поставщики» жиров в салаты – заправки и соусы. Они не только придают аромат и новый вкус салатам, но и – за счет содержания масла – позволяет лучше усваивать некоторые питательные вещества, например жирорастворимые витамины и антиоксиданты.

Не стоит использовать для заправки покупной жирный майонезом. Он содержит огромное количество насыщенных и транс-жиров.

Лучшее масло для салатной заправки то, которое содержит большое количество мононенасыщенных жиров. Поэтому самым разумным выбором будет салатная заправка на оливковом масле, которое содержит около 73 % таких жиров. В заправке с рапсовым маслом мононенасыщенных жиров – около 59 %. Заправки на основе соевого масла содержат всего 23 % таких жиров. Очень полезно льняное масло, которое содержит 9 % насыщенных жиров, 18 % олеиновой кислоты, 16 % омега-6 и 57 % омега-3. Благодаря использованию новых методов экстрагирования и разлива риск того, что масло может быстро прогоркнуть, сведен до минимума. Его следует хранить в холодильнике, его нельзя

нагревать, и потреблять его надо в небольших количествах в салатах. Заправлять салаты вовсе не обязательно чем-то жирным, хотя цельные жиры в некотором количестве жизненно необходимы.

Место растительных масел в заправке может занять почти что угодно, и это «что угодно» можно поделить на категории:

Сочное и легкое: достаточно смолоть в блендере апельсин или хурму – со специями или без. В сезон отлично подойдет и клубника, ягоды. Манго, драгонфрут или папайя – для тех, кому повезло иметь доступ к тропическим фруктам. С точки зрения рационального питания, с таким салатом уже не стоит есть белковые продукты, особенно животного происхождения.

Густое и сладкое: достаточно размолоть банан – в чистом виде, с 1 ст. ложкой лимонного сока или специями, от карри и чили до корицы и кардамона). Тот же момент – лучше не сочетать с белками.

Густое и питательное: соусы на основе авокадо, молодого кокоса или кокосового молока, орехов или ореховой пасты, козьего или миндального йогурта, семечек, желтков от домашней птицы. С точки зрения рационального питания, соусы на основе продуктов с большим содержанием жира хорошо сочетаются с белком: фасолью и чечевицей, и хуже сочетаются с фруктами и сухофруктами.

Создание маложирных соусов и заправок – занятие быстрое, легкое и приятное – был бы блендер. Прекрасно то, что тут нет никаких точных рецептов и важных пропорций – у вас все равно получится, и получится вкусно, и, вполне вероятно, каждый раз по-новому!

Салаты из овощей и грибов

…готовить салат должны четверо: псих, умник, скряга и мот.

– И что это значит? – озадачено спрашивал Джеймс.

– Значит, что мешать салат должен псих – вот так!

– И ее пальцы принимались бешено тасовать все составляющие. – А умник должен точно знать, сколько надо соли – щепотку. Скряга – тот отвечает за уксус. – Она капнула всего пару капелек. – Ну, а для оливкового масла – тут нужен мот, потому что хорошее масло никогда нельзя экономить.

Энтони Капелла

Среди овощных блюд салаты содержат больше всего витаминов и минеральных веществ. Более полезны салаты, приготовленные из сырых овощей. В этом случае, не разрушается клетчатка, содержащаяся в дарах природы. Исследования показали, что потребление продуктов с большим количеством клетчатки очень важно для здоровья: мужчинам рекомендуется ежедневно употреблять от 30 до 38 г, а женщинам – от 21 до 25.

Известно также, что многие овощи нейтрализуют тормозящее влияние жиров на секреторную функцию желудка. Более того: овощи в сочетании с жирами, а это наиболее частое сочетание в салатах, обладают желчегонным действием.

Салат из капусты и лука

✓ **ингредиенты**

4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, красный молотый перец по вкусу, 200 г свежей белокочанной капусты.

✓ **способ приготовления**

1. Капусту промыть в холодной воде, обсушить и тонко нашинковать. Затем посолить и немного помять руками, чтобы

пустила сок. Сок слить. Лук очистить и нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Добавить лук и чеснок в капусту, поперчить, перемешать. Поставить в холодильник под гнет на 2–3 дня.

2. Затем полить салат растительным маслом.

Салат из цветной капусты

✓ **ингредиенты**

1 небольшой кочан цветной капусты, 1 пучок редиса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Капусту промыть холодной водой, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности. Отцедить и охладить. Смешать масло с лимонным соком и залить капусту. Редис промыть, нарезать очень тонкими ломтиками и добавить в капусту вместе с зеленью петрушки. Посолить по вкусу и перемешать.

2. Яйца протереть через сито и посыпать салат в салатнице.

Салат из баклажанов

✓ **ингредиенты**

1 небольшой баклажан, 2 зубчика чеснока, 2–3 ч. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажан вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Сварить на пару до готовности.

2. Переложить в салатницу, охладить, добавить соевый соус, уксус, оливковое масло, измельченный чеснок, соль по вкусу и перемешать. Настаивать салат 3–4 часа.

Салат из кабачков с морковью

✓ **ингредиенты**

2–3 небольших кабачка молочной спелости, 2–3 моркови, 3 помидора, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. ложка лимонного сока.

✓ **способ приготовления**

1. Кабачки вымыть и натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Чеснок

измельчить и смешать с растительным маслом и лимонным соком.

2. Заправить чесночным маслом подготовленные кабачки с морковью и посолить по вкусу.

3. Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы. Нарезать кружочками и выложить поверх салата.

Салат из помидоров с рисом и огурцом

✓ **ингредиенты**

3–4 спелых мясистых помидора, 1 стакан риса, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, 1 ст. ложка растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, черный молотый перец по вкусу, 4 ст. ложки натурального йогурта.

✓ **способ приготовления**

1. Рис отварить в подсоленной воде, отцедить, сбрызнуть растительным маслом и охладить.

2. Помидоры вымыть, обдать кипящей водой, очистить от кожицы и нарезать мякоть кубиками.

3. Сбрызнуть лимонным соком.

1. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать полукружиями. Яйца порубить на кусочки.

2. В салатницу выложить рис, яйца, овощи, добавить зелень укропа, соль и перец, залить йогуртом и перемешать.

Салат из перца с помидорами

✓ **ингредиенты**

2–3 крупных желтых сладких перца, 2 крупных помидора, 1 луковица, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 2–3 ст. ложки оливкового масла, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 ст. ложки измельченной зелени петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать длинной соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы. Затем нарезать тонкими ломтиками и смешать с перцем. Лук очистить и мелко нашинковать. Добавить к овощам.

2. Для приготовления соуса уксус смешать с оливковым маслом, зеленью петрушки, сахаром, перцем и солью.

3. Заправить овощи соусом и дать настояться в холодильнике.

Салат из сельдерея с яблоками

✓ **ингредиенты**

1–2 корня сельдерея, 2–3 кисло-сладких яблока, 2 ст. ложки мелко нарубленных грецких орехов, соль и лимонный сок по вкусу, 3–4 ст. ложки йогурта.

✓ **способ приготовления**

1. Сельдерей очистить, обмыть и нарезать тонкой соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины и нарезать тонкими ломтиками.

2. Сельдерей смешать с яблоками, сбрызнуть лимонным соком, немного посолить и добавить грецкие орехи.

3. Заправить йогуртом и дать настояться 20–30 минут.

Салат из свеклы с яблоками

✓ **ингредиенты**

2 свеклы, 2 крупных кисло-сладких яблока, черный молотый перец, соль по вкусу, 3–4 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Свеклу испечь в духовке и очистить от кожуры.

2. Яблоки вымыть и очистить от кожуры и сердцевины. Свеклу и яблоки нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом, перемешать, заправить по вкусу солью и перцем. Посыпать зеленью петрушки.

Кукурузный салат

✓ **ингредиенты**

200 г свежей кукурузы, 1–2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Кукурузу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и охладить. Лук очистить, ополоснуть, мелко нарезать и поджарить в растительном масле до золотистого цвета. Охладить и смешать с вареной кукурузой.

2. Заправить по вкусу солью и перцем, зеленью, перемешать и дать постоять 30 минут.

Полезная информация

Салаты украшают только теми продуктами, из которых они приготовлены; для этого отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики огурцов, моркови, помидоров или дольки яйца, а также

листики зеленого салата, ягоды клубники, винограда. Эти продукты нужно располагать симметрично или в виде рисунков и узоров различной окраски. Веточки сельдерея, петрушки, помещенные в середину горки, придают салату законченный вид.

Картофельный салат с луком

✓ **ингредиенты**

5–6 картофелин средней величины, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа.

✓ **способ приготовления**

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать маленькими брусочками. Опустить их в подсоленную кипящую воду и сварить (следить, чтобы картофель слегка не доварился). Откинуть на дуршлаг и охладить.

2. Лук очистить, ополоснуть водой, нашинковать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок очистить и очень мелко порубить.

3. Смешать все овощи, посолить и приправить перцем по вкусу, посыпать зеленью укропа.

Салат из огурцов с луком и чесноком

✓ **ингредиенты**

4–5 свежих огурцов, 5 зубчиков чеснока, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 стручок острого красного перца.

✓ **способ приготовления**

1. Огурцы вымыть, натереть на терке тонкими кружочками, посолить и поставить в холодильник на 2 часа.

2. Лук очистить, ополоснуть, мелко нашинковать и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Чеснок очистить, измельчить чесночницей и добавить к луку.

3. Красный перец вымыть, очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Огурцы слегка отжать и переложить в салатницу.

4. Добавить охлажденный лук с чесноком, нарезанный перец, заправить по вкусу уксусом, солью и черным молотым перцем.

5. Перемешать и дать настояться 30–40 минут.

Салат из молодого редиса с хреном

✓ **ингредиенты**

2 пучка молодого редиса, 3 зубчика чеснока, кусочек хрена, 1 маленькая луковица, соль по вкусу, красный молотый перец, 3–4 ст. ложки натурального йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока.

✓ **способ приготовления**

1. Редис промыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарезать маленькими кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить. Хрен очистить и натереть на мелкой терке.

2. Все подготовленные продукты перемешать, заправить по вкусу солью, перцем и лимонным соком и запить йогуртом.

Салат из редиса с огурцом и зеленью

✓ **ингредиенты**

1 пучок редиса, 1–2 свежих огурца, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа, соль, черный молотый перец и сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Редис промыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками.

2. Огурцы вымыть и тоже нарезать ломтиками.

1. Смешать огурцы с редисом, зеленым луком и укропом, посолить по вкусу и полить соусом. Настаивать в течение 1 часа

2. Для приготовления соуса смешать в однородную массу растительное масло с лимонным соком, сахаром и черным перцем.

Салат из фасоли с огурцами

✓ **ингредиенты**

600 г фасоли, 120 мл воды, 3 огурца, 1 пучок укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

Фасоль потушить в небольшом количестве воды. Когда готовая фасоль остынет, соединить ее со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками. Посолить и посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить растительным маслом.

Салат из чечевицы и фасоли с картофелем

✓ **ингредиенты**

По 250 г чечевицы и фасоли, 4 картофелины, 2 головки репчатого лука, $^1/_4$ ч. ложки молотого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Чечевицу, фасоль и картофель отварить отдельно, откинуть на сито, дать остыть. Картофель нарезать кубиками, перемешать с чечевицей и фасолью.

2. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, поперчить. Заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из зеленого горошка и моркови

✓ **ингредиенты**

1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 пучка укропа, 4 ст. ложки йогурта.

✓ **способ приготовления**

К моркови, натертой на мелкой терке, добавить зеленый горошек и мелко нарезанный укроп. Заправить йогуртом.

Острый листовой салат

✓ **ингредиенты**

3 крупных пучка листового салата, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка соевого соуса, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Салат перебрать, промыть и обсушить. Нарезать полосками, посолить немного и дать постоять.

2. Смешать оливковое масло с уксусом, соевым соусом, сахаром и перцем.

3. Полить салат приготовленной заправкой и дать настояться 30 минут.

Винегрет с горохом

✓ **ингредиенты**

1 стакан гороха, 2 моркови, 2 свеклы, 4 картофелины, 2 соленых огурца. 2 луковицы, по 1 ст. ложке растительного масла и уксуса, сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Отдельно сварить горох, морковь, свеклу, картофель.

1. Овощи очистить, нарезать кубиками, соединить с горохом, нарезанными солеными огурцами.

2. Заправить винегрет растительным маслом, уксусом, сахаром и подать к столу.

Салат из тыквы с яблоками

✓ **ингредиенты**

500 г тыквы, 3 яблока, сок 1 лимона, 3 ст. ложки меда, $^1/_2$ стакана толченых орехов.

✓ **способ приготовления**

1. Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками.

2. Добавить лимонный сок, мед и еще раз перемешать. Посыпать все толчеными орехами.

Огурцы с зеленым салатом

✓ **ингредиенты**

2 огурца, 200 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка уксуса, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Огурцы, зеленый лук и зеленый салат вымыть. Огурцы нарезать крупной стружкой, салат и лук порубить.

2. Посолить, перемешать. Добавить уксус, сметану, сахар, выложить на тарелки и подать к столу…

Салат из брынзы с помидорами

✓ **ингредиенты**

4 помидора, 2 ст. ложки зелени петрушки, $^1/_2$ стакана брынзы, сметана или растительное масло по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Помидоры нарезать кружочками, зелень петрушки крупно нарезать, а брынзу натереть на терке.

2. Все хорошо перемешать, заправить сметаной или растительным маслом по вкусу.

Полезная информация

Чистите и режьте овощи ножами из нержавеющей стали. Кожицу срезайте как можно тоньше – под ней находятся самые ценные биологически активные вещества. Нарезать овощи следует тем мельче, чем плотнее их ткань.

Салат с шампиньонами, орехами и черносливом

✓ **ингредиенты**

1 кг шампиньонов, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 10–

15 грецких орехов, 200–250 г чернослива, легкий майонез.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы нарезать и обжарить на растительном масле до готовности. Отдельно припустить мелко нарубленный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Орехи почистить и измельчить. Чернослив распарить, удалить косточки и нарезать соломкой.

2. Все продукты охладить до комнатной температуры. Лук, морковь, орехи и чернослив соединить и размешать.

3. Выложить на блюдо слоями: грибы – смесь – грибы – смесь и т. д. Каждый слой промазать майонезом.

4. Украсить салат половинками чернослива и крошками орехов.

Салат из шампиньонов с апельсинами и сладким перцем

✓ **ингредиенты**

300 г шампиньонов, 150 г маложирного сыра, 150 г сладкого перца, 100 г яблок, 100 г апельсинов, 10 г горчицы, 30 мл лимонного сока, мед, цедра, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой.

2. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Апельсины почистить и нарезать.

3. Подготовленные продукты смешать. Добавить горчицу, мед, лимонный сок, цедру апельсина и тщательно все перемешать.

Салат из брынзы с помидорами

✓ **ингредиенты**

4 помидора, 2 ст. ложки зелени петрушки, $^1/_2$ стакана брынзы, сметана или растительное масло по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Помидоры нарезать кружочками, зелень петрушки крупно нарезать, а брынзу натереть на терке.

2. Все хорошо перемешать, заправить сметаной или растительным маслом по вкусу.

Салат из маслят с хреном

✓ **ингредиенты**

300 г грибов, 100 г хрена, 50 г зеленого лука, 50 г нежирной сметаны, 3 вареных яйца, зелень, лимонный сок, сахар, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками и смешать с измельченным зеленым луком.

2. Яйца отварить и почистить. Желтки растереть со сметаной. Добавить натертый на мелкой терке хрен, сахар и лимонный сок.

3. Приготовленной смесью залить кушанье и посыпать его измельченной зеленью.

Грибной салат с овощами и макаронами

✓ **ингредиенты**

200 г грибов, 100 г макарон, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г репчатого лука, 1 вареное яйцо, 50 г консервированного горошка, 100 г легкого майонеза, горчица, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенные и тщательно промытые грибы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать.

2. Яйцо сварить, почистить и измельчить. Макароны отварить в подсоленной воде и промыть. Огурцы и помидоры мелко нарезать.

3. Все продукты смешать. Добавить соль, перец, горчицу, консервированный горошек и заправить майонезом.

4. Украсить кушанье тонкими ломтиками помидоров и огурцов.

Салат из маринованных грибов с луком

✓ **ингредиенты**

200 г маринованных (соленых, квашеных) грибов, 50 г репчатого лука, 70 г нежирной сметаны, зелень, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы вымочить в воде и мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать. Добавить соль, заправить сметаной.

2. Готовое блюдо украсить зеленью и подать к столу.

Салат из вареных грибов и лука

✓ **ингредиенты**

400 г грибов, 80 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 $^{1}/_{2}$ ст. ложки лимонного сока, зеленый салат, черный перец горошком, укроп и зелень петрушки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Хорошо вымытые грибы залить горячей подсоленной по вкусу водой с перцем и варить до тех пор пока не станут мягкими.
2. Слить воду и нарезать грибы кусочками. Лук измельчить тонкими полукольцами, посолить и перетереть.
3. Выложить его на нарезанные грибы. Сбрызнуть салат маслом и лимонным соком, посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой. Через 30 минут смесь слегка размешать.
4. Сервировать кушанье на листьях зеленого салата.

Грибной салат с зеленым луком

✓ **ингредиенты**

200 г грибов, 100 г зеленого лука, 100 г нежирной сметаны, лимонный сок, зеленый салат, перец, лавровый лист, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы тщательно промыть, почистить и отварить в подсоленной воде со специями. Затем нарезать их небольшими кубиками. Зеленый лук измельчить. Подготовленные продукты смешать. Добавить лимонный сок, соль и перец.
2. Заправить смесь сметаной, затем выложить в посуду на листья зеленого салата.

Салат из белых грибов

✓ **ингредиенты**

200 г белых грибов, 50 г репчатого лука, 15 мл уксуса, 50 мл оливкового масла, зелень, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы почистить, отварить до готовности в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль и заправить все маслом.
2. Готовое кушанье украсить зеленью.

Салаты из фруктов и ягод

Салат должен щекотать язык, не обжигая его, освежать нёбо, но не раздражать, возбуждать аппетит, не перегружая желудок.

Из «Кулинарного энциклопедического словаря», XIX век

Хотя теперь свежие фрукты не исчезают с прилавков магазинов круглый год, наслаждаться ими лучше всего летом и осенью – пока они еще не растеряли большую часть витаминов и биологически активных элементов. Чтобы помочь себе, любимому, в борьбе с авитаминозом, надо вводить в дневной рацион как можно больше фруктов. Объединив их с другими продуктами, можно получить оригинальные салатные композиции.

Салат из абрикосов и капусты

✓ **ингредиенты**

100 г абрикосов, 400 г капусты, 2 ст. ложки кислого сока, 100 г майонеза, 100 мл взбитых сливок, тмин, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

Нашинкованную капусту перемешать со свежими абрикосами. Заправить солью, перцем, тмином, майонезом, перемешанным со взбитыми сливками. Добавить кислый сок, украсить салат ломтиками абрикоса.

Салат из абрикосов и яблок

✓ **ингредиенты**

500 г абрикосов, 400 г натертого домашнего сыра, 1 яблоко, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, листья зеленого салата.

✓ **способ приготовления**

1. Из абрикосов удалить косточки. Нарезать мелко абрикосы и яблоко. Майонез и сметану тщательно перемешать. Смешать все ингредиенты.

2. Полученную смесь выложить на листья зеленого салата,

разложенные на блюде. Сверху посыпать орехами.

Салат из абрикосов и квашеной капусты

✓ **ингредиенты**

1 стакан абрикосов, 200 г квашеной капусты, 2 ст. ложки кислого сока, 70 г майонеза, 100 мл взбитых сливок, 2 ломтика лимона, тмин, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Квашеную капусту смешать со свежими абрикосами, заправить солью, перцем и кислым соком. Добавить майонез, смешанный с взбитыми сливками.

2. Украсить салат ломтиками абрикоса и лимона.

Салат из ананаса с помидорами

✓ **ингредиенты**

200 г ананасов, 6 помидоров, 100 г зелени сельдерея, 2–3 ст. ложки майонеза, 100 г салата-латука, черный молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мякоть помидоров протереть через сито и смешать с нарезанной зеленью сельдерея и ананасом.

2. Заправить массу солью и перцем по вкусу, добавить майонез и перемешать.

3. Украсить листьями салата-латука.

Салат из ананаса и сельдерея

✓ **ингредиенты**

400 г свежего ананаса, 300 г сельдерея (зелень, корень), 50 г салата-латука, 50 мл уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г виноградного сахара, перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Ананас и сельдерей нарезать соломкой. Заправить уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахаром.

2. Выложить на блюдо на листья зеленого салата и украсить ломтиками ананаса.

Салат из апельсинов с капустой

✓ **ингредиенты**

250 г капусты, 1 апельсин, 1 крупное кислое яблоко, 70 мл апельсинового сока, 100 г майонеза.

✓ **способ приготовления**

1. Капусту нашинковать, размять или подогреть до мягкости. Сбрызнуть ее апельсиновым соком и подержать 1 час в прохладном месте.

2. Добавить нарезанный кусочками апельсин и тертое яблоко и заправить салат майонезом.

Салат из апельсина и моркови с чесноком

✓ **ингредиенты**

1 апельсин, 4 моркови, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки майонеза.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь натереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и зубчика очищенного апельсина.

2. Посолить, полить салат майонезом, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Салат из апельсинов и дыни

✓ **ингредиенты**

3 апельсина, 600 г дыни, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 4 ст. ложки майонеза.

✓ **способ приготовления**

1. Апельсины почистить и разделить на дольки.

2. Перемешать нарезанную кубиками дыню с дольками апельсина, посыпать грецкими орехами и полить майонезом.

Салат из апельсинов с изюмом и морковью

✓ **ингредиенты**

2 апельсина, 75 г изюма, 2 стакана тертой моркови, 100 г майонеза, 100 мл сливок, 1 ч. ложка лимонного сока.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь почистить и натереть. Положить изюм в стакан, залить водой и оставить на 10 минут, а затем обсушить. Почистить апельсины и разделить на дольки.

2. Смешать майонез со сливками и лимонным соком. Перемешать тертую морковь с изюмом и апельсинами, заправить майонезной смесью. На стол подавать салат охлажденным, украсив ломтиками моркови.

Салат из апельсинов и яблок

✓ **ингредиенты**

100 г апельсинов, 100 г яблок, 50 г лимона, 30 г меда, 30 г взбитой сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Апельсины и лимоны очистить от кожицы, разделить на дольки и нарезать мелкими кусочками.

2. Яблоки нарезать тонкими ломтиками. Разложить все на тарелке, полить медом.

3. Подавать на стол со взбитой сметаной.

Салат из авокадо и овощей

✓ **ингредиенты**

1 авокадо, 100 г лука, 1 ч. ложка душицы и укропа, 1 помидор, 1 огурец.

✓ **способ приготовления**

1. Размять авокадо вместе с размельченным луком и душицей.

2. Добавить в салат ломтики помидоров, огурцов, посыпать укропом и подать к столу.

Салат из авокадо и помидоров

✓ **ингредиенты**

1 авокадо, 4 листа салата-латук, 4 помидора, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 4 веточки кориандра, перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Разрезать авокадо пополам и выложить мякоть в миску.

1. Добавить масло и лимонный сок. Посолить, поперчить, хорошо перемешать.

2. Листья салата промыть, обсушить и выложить на тарелку. Сверху разложить нарезанные помидоры и выложить на них смесь из авокадо.

4. Украсить кушанье кориандром.

Салат из авокадо и бананов

✓ **ингредиенты**

1–2 авокадо, 2 банана, сок $^1/_2$ лимона, 2 ст. ложки меда.

✓ **способ приготовления**

1. Фрукты нарезать, полить соком лимона и перемешать. Дать смеси 15 минут постоять, чтобы фрукты выделили сок.

2. Полить медом и подать на стол.

Салат из бананов и дыни

✓ **ингредиенты**

4 банана, 1 дыня (небольшая), 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов.

✓ **способ приготовления**

1. Бананы очистить и нарезать ломтиками или кусочками.

1. Дыню очистить, нарезать ломтиками и вперемешку с кусочками бананов выложить на блюдо.

2. Залить фрукты смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами.

Салат из банана со свеклой

✓ **ингредиенты**

2 банана, 600 г свеклы, 4 больших листа кочанного салата, 4 ст. ложки сливок.

✓ **способ приготовления**

Бананы очистить и нарезать кусочками. Сливки вместе с бананами смешать в миксере до консистенции пюре. Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Смешать ее с приготовленными бананами и выложить на листья салата.

Салат из бананов и свежих огурцов

✓ **ингредиенты**

6 крупных бананов, 3 огурца, 100 г дробленых грецких орехов, 70 мл сливок, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Огурцы и бананы нарезать мелкими кубиками, добавить дробленые грецкие орехи, посолить.

2. Украсить орехами и листьями салата. Подавать салат холодным, заправив сливками.

Салат из вишни с творогом

✓ **ингредиенты**

300 г вишни, 100 г изюма, 100 г яблок, 250 г творога, 150 мл сливок, вишневый сок.

✓ **способ приготовления**

1. Творог растереть, добавить сливки. Массу хорошо размять до густоты сметаны. Если она слишком густая, можно разбавить вишневым соком.

2. Изюм вымыть в воде и дать набухнуть. Яблоки нарезать

кусочками. Из вишни удалить косточки.

3. Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

Салат из вишни с зеленым салатом

✓ **ингредиенты**

300–400 г вишни, 8–10 листьев зеленого салата, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки измельченных орехов, немного лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны.

✓ **способ приготовления**

На блюде разложить листья салата, на них выложить вишню без косточек. Остальные продукты смешать и получившимся соусом залить ягоды.

Салат из вишни и капусты

✓ **ингредиенты**

50 г вишни, 200 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, специи.

✓ **способ приготовления**

1. Капусту нашинковать, сбрызнуть лимонным соком и немного пожать руками. Добавить часть мелко нарезанного лука, вишню, растительное масло, специи и осторожно перемешать.

2. При подаче посыпать оставшимся луком.

Салат из вишни и яблок

✓ **ингредиенты**

750 г вишни без косточек, 3 яблока, 3 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока.

✓ **способ приготовления**

1. Яблоки очистить, удалить сердцевину и мелко нарезать.

2. Творог, сметану, лимонный сок смешать, слегка взбить сначала с яблоками, а затем с вишней. Охладить и подать к столу.

Полезная информация

Вкус вишни определяется соотношением сахаров и органических кислот. Среди сахаров преобладает глюкоза. Вишня богата и фенольными соединениями. Плоды вишни отличаются высоким содержанием калия, а кроме него, в них обнаружено

около 20 макро– и микроэлементов.

Салат из черешни с яблоками

✓ **ингредиенты**

500 г черешни, 4 кисло-сладких яблока, 200 г сметаны, 1 ч. ложка ванили.

✓ **способ приготовления**

1. Из черешни удалить косточки. Яблоки почистить и нарезать тонкой соломкой.

2. 2. Все перемешать.

2. Сметану, хорошо охладив, взбить в густую пену. Перемешать с ванилином, соединить с фруктами.

4. Выложить в салатник горкой и подать к столу.

Салат из граната и лука-порея

✓ **ингредиенты**

100 г зерен граната, 500 г лука-порея, 100 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, гранатовый сок, стручковый перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

Лук-порей мелко порубить.

1. Очищенные грецкие орехи, чеснок и перец хорошо истолочь. Посолить, развести по вкусу гранатовым соком.

2. В эту массу вмешать подготовленный лук-порей, аккуратно уложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Салат из граната и свеклы

✓ **ингредиенты**

4 граната (для приготовления сока), 100 г зерен граната, 500 г свеклы, 2 головки репчатого лука, 1–2 веточки петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Свеклу вымыть, почистить и натереть на терке. Соединить с соком граната, чтобы получилась масса средней густоты.

2. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, измельченную зелень петрушки, соль. Все перемешать и посыпать зернами граната.

Салат из груш и персиков

✓ **ингредиенты**

100 г груш, 100 г персиков, 30 г меда, $^1/_2$ лимона, 30 г

грецких орехов, изюм.

✓ **способ приготовления**

1. Груши вымыть и нарезать ломтиками. Персики вымыть и нарезать ломтиками, удалив косточки.

2. Разложить фрукты на тарелке, сбрызнуть лимонным соком и медом, сверху положить изюм и посыпать молотыми орехами.

Салат из груш, вишен и слив

✓ **ингредиенты**

300 г груш, по 100 г вишен и слив, 150 мл сливок, 2 ст. ложки финикового сахара.

✓ **способ приготовления**

Груши очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Положить груши в салатник со сливами без косточек, посыпать сахаром и полить густыми сливками. Украсить салат вишнями.

Салат из груш и орехов

✓ **ингредиенты**

6 больших груш, 6 грецких орехов, 1 красный сладкий перец, 2–3 ст. ложки майонеза.

✓ **способ приготовления**

1. Груши очистить и разрезать пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину.

2. Разложить половинки груш на тарелке. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Салат из груш и слив

✓ **ингредиенты**

100 г груш, 100 г слив, по 20 г грецких орехов и изюма, $^1/_2$ лимона.

✓ **способ приготовления**

1. Груши помыть и нарезать. Сливы вымыть, очистить от косточек, разрезая на половинки.

2. Перемешать фрукты, сбрызнуть лимонным соком и посыпать изюмом и молотыми орехами.

Салат из груш, слив и дыни

✓ **ингредиенты**

2 груши, 7 слив, 200 г дыни, 100 г сметаны, виноградного

сахара.

✓ **способ приготовления**

1. Груши, сливы и дыню очистить, удалить семена или косточки. Затем нарезать аккуратными кусочками и посыпать сахаром.

2. Выложить фрукты в стеклянную вазу и залить сметаной.

Салат из манго и апельсинов

✓ **ингредиенты**

25 г манго, 25 г апельсинов, 10 мл медового сиропа, 20 мл апельсинового сока.

✓ **способ приготовления**

Мякоть манго и апельсинов нарезать кубиками и положить в бокал. Влить медовый сироп и апельсиновый сок.

Салат из слив

✓ **ингредиенты**

150 г слив, 50 г яблок, 30 г меда, 1 ст. ложка грецких орехов.

✓ **способ приготовления**

1. Сливы вымыть и удалить косточки. Нарезать на четвертинки, смешать с натертыми на крупной терке яблоками.

2. Размешать фрукты и разложить на тарелке. Полить медом и посыпать молотыми орехами.

Салат из слив, винограда и яблок

✓ **ингредиенты**

400 г слив, 200 г яблок, 50 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка финикового сахара, 100 г винограда.

✓ **способ приготовления**

1. Сливы почистить от косточек и нарезать тонкими ломтиками.

2. Добавить крупно натертые яблоки, сахар, мелко истолченные орехи и размешать. Украсить белым виноградом.

Салат из слив и яблока

✓ **ингредиенты**

300 г слив, 1 яблоко, 1 ст. ложка виноградного сахара, сметана.

✓ **способ приготовления**

1. Яблоки и сливы очистить от кожицы и косточек, нарезать

брусочками и перемешать.

2. Выложить фрукты в стеклянную вазу, посыпать сахаром и украсить сливами. Залить салат сметаной.

Салат из слив и дыни

✓ **ингредиенты**

100 г слив, 1 маленькая дыня, 2 ст. ложки толченых орехов, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, $^3/_4$ стакана сладкого сметанного соуса.

✓ **способ приготовления**

1. Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам. Сливы и толченые орехи положить на кусочки дыни. Сбрызнуть салат соком, в который предварительно добавлен мед.

2. При желании залить салат густым сладким сметанным соусом. Соус можно подать и отдельно.

Салат из чернослива и капусты

✓ **ингредиенты**

400 г капусты, 1 стакан чернослива, 1 морковь, лимонная кислота, тмин, зелень петрушки, финиковый сахар.

✓ **способ приготовления**

1. Положить в воду чернослив, дать ему набухнуть, затем вынуть косточки и нарезать брусочками. Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром и потереть руками до появления сока (сок отжать).

2. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать в глубокой посуде, добавить тмин и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту.

3. Выложить салат в высокую стеклянную вазу и украсить целым черносливом, зеленью петрушки.

Салат из сливы и капусты

✓ **ингредиенты**

200 г слив, 300 г капусты, 1 морковь, 100 г изюма, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки кефира, виноградный сахар, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Из слив удалить косточки и нарезать. Капусту нарезать соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до

появления сока (сок отжать).

2. Добавить натертые морковь и яблоки, вымытый изюм, нарезанные сливы, зеленый лук и заправить смесью майонеза и кефира. Хорошо перемешать и выложить в салатницу.

Салат из сливы, дыни и арбуза

✓ **ингредиенты**

1 стакан слив без косточек, 100 г арбуза, 100 г дыни, 100 г сметанного соуса для фруктовых салатов, зеленый салат, специи по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Сливы нарезать дольками, мякоть арбуза, дыни – ровными ломтиками или кубиками, салат – соломкой. Добавить специи.

2. Подготовленные продукты соединить, положить в салатник, полить сметанным соусом и украсить листиками салата.

Салат из слив с миндалем

✓ **ингредиенты**

400 г слив, 2 ст. ложки измельченного миндаля (орехи), 2 ст. ложки изюма, 150 г сметаны, немного лимонной цедры, финикового сахара.

✓ **способ приготовления**

1. У слив удалить косточки, мякоть нарезать. Добавить цедру, миндаль, изюм.

2. Сметану взбить с сахаром, положить сверху.

Салат из яблок

✓ **ингредиенты**

150 г яблок, 20 г репчатого лука, 20 г хрена, 50 г простокваши, укроп, зелень петрушки и эстрагона.

✓ **способ приготовления**

Нарезанные яблоки смешать с измельченным луком и мелко натертым хреном. Перемешать салат и залить простоквашей, взбитой в однородную массу с измельченной зеленью.

Фруктовый салат из яблок, груш, абрикосов

✓ **ингредиенты**

70 г яблок, 70 г груш, 70 г абрикосов, 30 г меда, лимонный сок.

✓ **способ приготовления**

Хорошо вымыть фрукты и нарезать тонкими ломтиками. Разложить на тарелке и подавать, полив медом и лимонным соком.

Салат из яблок с кефиром

✓ **ингредиенты**

350 г яблок, 50 г хрена, сок 1 апельсина, 200 мл кефира, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенные яблоки без сердцевины натереть на терке, смешать с тертым хреном, соком апельсина.
2. Посолить салат, добавить кефир и охладить.

Салат из яблок, зеленого горошка и лука

✓ **ингредиенты**

300 г сладких яблок, 20 г свежего зеленого горошка, 80 г репчатого лука, 130 г сметаны, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Яблоки помыть, удалить сердцевину. Лук почистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Все соединить с зеленым горошком, добавить соль и заправить сметаной.

Салат яблочно-ореховый с сельдереем

✓ **ингредиенты**

200 г яблок, 150 г грецких орехов, 100 г корня сельдерея, 80 г майонеза, 40 г зеленого салата, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать кубиками. Нарезать сельдерей. Грецкие орехи почистить и мелко изрубить.
2. Подготовленные продукты смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом.
3. Готовый салат украсить салатными листьями.

Полезная информация

Яблоки – наиболее доступный и богатый источник пектиновых веществ, с чем, прежде всего, связывают лечебные свойства фруктов, так как они обладать свойством связывать и обезвреживать соединения тяжелых металлов, попадающих в

организм человека. В яблоках содержатся также сахара, органические кислоты, дубильные вещества. Благоприятное сочетание в яблоках калия и дубильных веществ, сдерживает выпадение в осадок солей мочевой кислоты, которые являются причиной подагры и мочекаменной болезни. Витамина С в яблоках сравнительно немного.

Салат яблочно-фруктовый с помидорами

✓ **ингредиенты**

8 яблок, 2 груши, 200 г слив, 1 луковица, 1–2 помидора, 200 г очищенных орехов, 150 г сметаны, виноградный сахар, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенные от кожуры яблоки и груши нарезать кубиками, сливы без косточек почистить от кожицы и разрезать их пополам.

2. Лук очень мелко нарубить, ошпарить кипятком и остудить. Орехи немного измельчить (часть оставить для украшения), помидоры нарезать кубиками.

3. К сметане добавить соль, сахар, лук, залить смесью подготовленные продукты и осторожно все перемешать. Украсить орехами и помидорами.

Салат из яблок и тыквы с соком красной смородины

✓ **ингредиенты**

200 г яблок, 200 г очищенной тыквы, 50 г грецких орехов, 100 мл сока красной смородины, лимонная кислота по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, заправить соком красной смородины и лимонной кислотой.

2. Смешать с измельченными ядрами грецких орехов. Дать настояться 2 часа.

Салат из яблок и орехов

✓ **ингредиенты**

150 г яблок, 60 г грецких орехов, 30 г изюма, $^1/_2$ лимона.

✓ **способ приготовления**

Яблоки вымыть, удалить сердцевину и натереть на крупной терке вместе с кожицей. Смешать с молотыми орехами, изюмом и натертой лимонной цедрой.

Салат из яблок и огурцов

✓ **ингредиенты**

100 г яблок, 60 г огурцов или помидоров, 20 г репчатого лука, 50 мл простокваши (сметаны), зелень укропа и петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. К нарезанным мелкими кубиками огурцам добавить натертые яблоки. Размешать салат и заправить простоквашей, взбитой с мелко нарезанной зеленью.

2. Вместо огурцов для салата можно взять помидоры.

Салат из яблок, апельсинов и бананов

✓ **ингредиенты**

100 г яблок, 100 г апельсинов, 50 г бананов, $^1/_2$ лимона, 20 г грецких орехов.

✓ **способ приготовления**

1. Вымытые яблоки нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Полить лимонным соком.

2. Добавить апельсины и бананы, нарезанные мелкими кусочками. Посыпать салат молотыми орехами.

Салат из яблок и дыни

✓ **ингредиенты**

100 г яблок, 100 г дыни, 50 г помидоров, $^1/_2$ лимона, 20 г молотых грецких орехов, мед.

✓ **способ приготовления**

1. Яблоки нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком и полить по вкусу медом.

2. Добавить дыню, нарезанную небольшими кубиками. Посыпать салат орехами и украсить дольками помидоров.

Салат из яблок, огурцов и дыни

✓ **ингредиенты**

100 г яблок, 100 г огурцов, 50 г дыни, 20 г молотых грецких орехов, $^1/_2$ лимона, мед.

✓ **способ приготовления**

1. Яблоки нарезать, сбрызнуть лимонным соком и полить медом. Огурцы вымыть и нарезать кусочками толщиной 5–6 мм. Дыню нарезать маленькими кубиками.

2. Смешать все и посыпать орехами.

Салат из яблок и помидоров

✓ **ингредиенты**

100 г яблок, 100 г помидоров, 50 г огурцов, $^1/_2$ лимона, 20 г очищенных грецких орехов, мед.

✓ **способ приготовления**

Яблоки вместе с кожицей натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком и полить медом. Добавить помидоры, нарезанные небольшими кусочками. Посыпать салат молотыми орехами.

Салат из дыни и арбуза

✓ **ингредиенты**

80 г дыни, 80 г арбуза, по 50 г слив и винограда, 30 г меда.

✓ **способ приготовления**

1. Дыню и арбуз очистить от корки и нарезать на мелкие кубики. Добавить нарезанные сливы и виноград.

2. Разложить все на тарелке и полить медом.

Осенний фруктовый салат

✓ **ингредиенты**

60 г яблок, по 40 г груш, слив и винограда, 30 г грецких орехов, 30 г меда.

✓ **способ приготовления**

Вымытые и нарезанные фрукты смешать с виноградом и подавать на стол, полив медом и посыпав молотыми орехами.

Фруктовый салат с орехами

✓ **ингредиенты**

80 г арбуза, 80 г дыни, 80 г смородины, по 50 г груш и грецких орехов, 30 г меда, лимонный сок.

✓ **способ приготовления**

1. Арбуз и дыню очистить от корки и нарезать небольшими кубиками. Груши нарезать тонкими ломтиками вместе с кожицей.

2. Смородину очистить от веточек. Перемешать плоды и разложить на тарелке.

3. Сбрызнуть лимонным соком и медом, посыпать молотыми орехами.

Арбуз с яблочным соком

✓ **ингредиенты**

200 г арбуза, 100 мл яблочного сока, 30 г меда, лимонный

сок.

✓ **способ приготовления**

Арбуз очистить, нарезать небольшими кубиками, разложить на тарелке. Залить яблочным соком, заправленным медом и лимонным соком.

Фруктовый салат из винограда, яблок и груш

✓ **ингредиенты**

80 г винограда, по 50 г яблок и груш, 30 г меда, лимонный сок.

✓ **способ приготовления**

Фрукты хорошо вымыть. Виноград отделить от кисти, яблоки и груши нарезать тонкими ломтиками. Разложить на тарелке и подавать, полив медом и лимонным соком.

Салат из персиков, груш и слив

✓ **ингредиенты**

120 г персиков, по 60 г груш и слив, $^1/_2$ лимона, 20 г арахиса, мед.

✓ **способ приготовления**

Персики вымыть и нарезать ломтиками. Груши и сливы вымыть и нарезать. Перемешать фрукты, полить медом и лимонным соком. Сверху посыпать молотым арахисом.

Салат из ежевики

✓ **ингредиенты**

400 г ягод ежевики, 100 г грецких орехов.

Для соуса: 2 яичных желтка, 100 г меда, лимонная цедра.

✓ **способ приготовления**

1. Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник и посыпать толчеными ядрами грецких орехов.

2. Взбить яичные желтки с медом, добавить немного натертой цедры лимона. Полученным соусом залить ягоды ежевики.

Салат из земляники с дыней

✓ **ингредиенты**

200 г земляники, 400 г дыни, 150 мл сливок, финиковый сахар.

✓ **способ приготовления**

1. Дыню нарезать тонкими ломтиками, обложить ею

землянику, выложенную горкой на блюдо. Сливки взбить.

2. Все посыпать сахаром, а землянику полить взбитыми сливками и подать к столу.

Салат из клубники со сливками и медом

✓ **ингредиенты**

200 г клубники, 60 мл сливок, 30 г меда.

✓ **способ приготовления**

1. Ягоды очистить, хорошо промыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде.

2. Сливки взбить вместе с медом в густую пену, выложить на клубнику и подать к столу.

Салат из клюквы с орехами

✓ **ингредиенты**

500 г клюквы, 100 г грецких орехов, 100 г виноградного сахара.

✓ **способ приготовления**

1. Клюкву перебрать, вымыть и переложить в глубокий салатник. Грецкие орехи измельчить и добавить в клюкву.

2. Посыпать салат сахаром.

Салат из малины, персиков и дыни

✓ **ингредиенты**

400 г малины, 300 г персиков, 300 г сладкой желтой дыни, 4 ст. ложки финикового сахара, лимонный сок по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Малину почистить, небольшими частями промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь.

2. Персики и дыню нарезать кусочками. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и сахаром и осторожно перемешать.

3. Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

Салат из малины и ежевики со сметаной

✓ **ингредиенты**

150 г малины, 100 г ежевики, 50 г черники, 50 г сметаны, 30 г меда.

✓ **способ приготовления**

Ягоды вымыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде, очистить, разложить на тарелке. Залить сметаной, взбитой вместе с медом в густую пену.

Салат из малины и дыни

✓ **ингредиенты**

300 г малины, 250 г дыни, взбитые сливки, виноградный сахар.

✓ **способ приготовления**

Дыню почистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками. Добавить малину, перемешать, посыпать сахаром, украсить взбитыми сливками.

Салат из смородины, яблок и моркови

✓ **ингредиенты**

250 г смородины, 150 г яблок, 100 г моркови, 50 г финикового сахара, сок $^1/_2$ лимона.

✓ **способ приготовления**

Смородину смешать с натертыми яблоками и морковью. Посыпать смесь сахаром, полить лимонным соком и размешать.

Ягодный салат

✓ **ингредиенты**

100 г черники, 100 г ежевики, 100 г малины, 100 г смородины, мед.

✓ **способ приготовления**

Все ягоды вымыть, обсушить и смешать. Часть из них слегка помять вилкой, добавить мед и поставить в холодильник на 1 час.

Ягодный салат «Ассорти»

✓ **ингредиенты**

100 г ежевики, по 50 г малины и красной смородины, 30 г меда, 50 г сметаны.

✓ **способ приготовления**

Ягоды залить медом и оставить на 1 час в холодильник. Затем полить взбитой сметаной.

Полезная информация

Ягоды ежевики культурных сортов содержат сухие вещества, в том числе сахара, органические кислоты. Витамина С в ягодах ежевики мало. Фенольные соединения в них представлены преимущественно антоцианами; найден каротин, витамин Д, а также минеральные вещества – натрий, кальций, калий, магний, фосфор и железо.

Закуски

…нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением.

Иван Петрович Павлов, академик, лауреат Нобелевской премии

Главное назначение закусок – возбуждение аппетита. В наш век массовой борьбы с лишними килограммами еда с аппетитом многим кажется, чуть ли не преступлением. Между тем без аппетита не может быть нормального усвоения пищи. Закуски и холодные блюда являются неотъемлемой частью любого стола – как праздничного, так и повседневного. Входящие в их состав как свежие, так и маринованные овощи содержат ряд веществ, которые способствуют лучшему усвоению организмом других продуктов.

Одно предупреждение: не надо делать из стола выставку, а из желудка – помойку. Лучше подать к столу одну, но классную закуску, но приготовленную с душой.

Бутербродная масса с ветчиной

✓ **ингредиенты**

60 г вареной ветчины, 100 г нежирного творога, соль, перец, красный перец.

✓ **способ приготовления**

Ветчину мелко нарезать и перемешать с творогом. Массу посолить, поперчить и добавить немного красного перца.

Бутербродная масса из тунца с карри

✓ **ингредиенты**

150 г консервированного тунца в собственном соку, 1 луковица, 50 г нежирного йогурта, 3 ст. ложки кетчупа с карри, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. С тунца дать стечь жидкости, отжать его и измельчить.

2. Очищенную луковицу мелко нарубить и перемешать с йогуртом, карри-кетчупом и тунцом. Приправить солью и перцем.

Бутербродная масса из тунца с творогом

✓ **ингредиенты**

150 г консервированного тунца в собственном соку, 1 ст. ложка нежирного творога, 1 ст. ложка каперсов, соль.

✓ **способ приготовления**

Тунца размять с творогом. Каперсы мелко нарезать и перемешать с рыбой и творогом. Приправить солью, перемешать.

Бутербродная масса из грудки индейки

✓ **ингредиенты**

250 г вареной грудки индейки, 1 луковица, 1 очищенный зубчик чеснока, петрушка, 100 г творожного сыра, соль, перец, молоко или бульон.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо индейки измельчить и положить в кухонный комбайн. Добавить луковицу, зубчик чеснока, петрушку и сыр. Приготовить пюре, приправить солью и перцем.

2. Если масса окажется слишком густой, добавить немного молока или бульона.

Творожная масса с огурцом

✓ **ингредиенты**

1 огурец, 150 г нежирного творога, 2 ст. ложки сметаны, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка хрена, соль, перец, укроп, черный хлеб.

✓ **способ приготовления**

1. Огурец очистить и разрезать пополам. Семена с мякотью выскоблить ложкой. Огурец нарезать мелкими кубиками, посолить и оставить на 30 минут. Сок слить.

1. Творог смешать со сметаной до однородной массы. Чеснок очистить и выжать прессом. Добавить хрен, приправить солью и перцем.

1. Укроп промыть, мелко нарубить и посыпать творожную массу.

2. Подавать с черным хлебом.

Творожный крем с паприкой и огурцами

✓ **ингредиенты**

250 г нежирного творога, 1 ст. ложка минеральной воды, $^1/_2$ огурца, $^1/_2$ красного сладкого перца, соль, черный молотый перец,

красный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Творог взбить с минеральной водой до кремообразной консистенции. Огурец почистить. Сладкий перец разделить на 4 части, удалить сердцевину.

2. Перец и огурец нарезать мелкими кубиками и смешать с творогом. Добавить пряности.

Творожная масса с зеленью

✓ **ингредиенты**

1 головка репчатого лука, 50 г зеленого лука, петрушка, эстрагон, 250 г нежирного творога, 2 ст. ложки нежирной сметаны, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

Луковицу очистить и мелко нарубить. Зелень помыть и измельчить. Творог смешать со сметаной до однородной массы. Добавить зелень и лук. Массу приправить солью и перцем.

Творожная масса с редиской

✓ **ингредиенты**

1 пучок редиски, 1 пучок зеленого лука, 250 г нежирного творога, 2 ст. ложки сметаны соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Промыть, почистить и мелко нарубить редиску. Зеленый лук помыть и нарезать тонкими кружочками.

2. Творог перемешать со сметаной до однородной массы. Добавить редиску и зеленый лук.

3. Приправить массу солью и перцем.

Багет с цыплятами и дольками персика

✓ **ингредиенты**

2 половинки консервированного персика, 1 хлебец из ржаного багета, 50 г творожного сыра, 2 листа кочанного салата, 100 г вареной грудки цыпленка, молотый черный перец, карри.

✓ **способ приготовления**

1. Половинки персиков нарезать косыми дольками. Булочки из ржаного багета разрезать пополам вдоль и смазать творожным сыром. Листья салата вымыть и обсушить салфеткой.

2. На нижнюю половинку булочки положить лист салата. Ломтики грудки немного развернуть и попеременно с дольками персика разложить на салате, посыпать перцем и карри.

3. Прикрыть оставшимся листом салата и верхней половиной булочки.

Полезная информация

Овощи можно освежить, подержав их в холодной воде, куда добавлены 2–3 ст. ложки уксуса, но ценные минеральные вещества и витамины при этом теряются.

Творог с паприкой

✓ **ингредиенты**

250 г нежирного творога, 2 ч. ложки хрена, 1 ст. ложка соуса табаско, 2 ст. ложки минеральной воды, 1 сладкий красный перец, соль, перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Творог взбить до однородной массы с хреном, табаско и минеральной водой.

2. Сладкий перец помыть, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Добавить петрушку в творог и приправить массу солью и перцем.

Творожная паста с корнишонами

✓ **ингредиенты**

100 г нежирного творога, 1 ст. ложка минеральной воды, $^1/_4$ острого красного перца, 1–2 корнишона, соль, молотый черный перец.

✓ **способ приготовления**

1. Творог взбить с минеральной водой до однородной массы. Паприку и корнишоны нарезать мелкими кубиками и добавить в творожную массу.

2. Приправить солью, перцем и перемешать.

Хлебные карманы с цыплячьей грудкой

✓ **ингредиенты**

250 г питы, 4 листа кочанного салата, 75 г вареного филе цыпленка, нарезанного ломтиками, 100 г фруктов (персиков, мандаринов), 50 г творога, 1 ч. ложка минеральной воды, 1 ч. ложка уксуса, соль, перец, 1 ч. ложка замороженной зелени по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. В четверти питы прорезать «карман».

2. Измельчить кочанный салат, нарезать грудку полосками, фрукты – дольками или кусочками. Творог перемешать с минеральной водой, уксусом, солью, перцем и зеленью.

3. Заполнить питу всеми ингредиентами и подать к столу.

Пита с рыбой и сыром

✓ **ингредиенты**

250 г питы, 4 листа кочанного салата, 75 г тунца в собственном соку, 1 ломтик маложирного сыра, 1 помидор, 50 г нежирного творога, 1 ч. ложка минеральной воды, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка хрена, соль, перец, 1 ч. нарезанного зеленого лука.

✓ **способ приготовления**

1. В четверти питы прорезать «карман». Измельчить салат, тунца, нарезать сыр кусочками, помидор – кружочками.

2. Заправить творог минеральной водой, уксусом, хреном, солью, перцем и половиной лука. Заполнить питу всеми ингредиентами и подать к столу.

Паста из баклажанов и помидоров

✓ **ингредиенты**

2 баклажана по 400 г, 1 ст. ложка лимонного сока, 300 г помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, перец, свежая петрушка для посыпки.

✓ **способ приготовления**

1. Духовку нагреть до 200 °С. Баклажаны запечь на решетке в духовке 40 минут. Затем снять кожицу.

2. Нарезать баклажаны кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками.

Лук и чеснок почистить и мелко нарубить, перемешать с подготовленными овощами и приправить пряностями.

3. Выложить на тарелки и подать к столу.

Морковный крем с зеленым луком

✓ **ингредиенты**

100 г моркови, 25 г зеленого лука, 75 г нежирного творога, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка минеральной воды, соль, перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Мелко натереть морковь, нарезать лук кружочками. Отложить немного лука для посыпки.

2. Творог с лимонным соком и водой взбить до кремообразной консистенции, затем добавить морковь и лук.

3. Приправить смесь солью, перцем и посыпать оставшимся луком.

Морковная бутербродная масса

✓ **ингредиенты**

200 г моркови, 250 г картофеля, 1 луковица, зелень петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка хрена, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка сахарного песка, перец по вкусу, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь и картофель почистить и нарезать кубиками. Овощи положить в кастрюлю, залить 3 ст. ложками воды, добавить соль и тушить, прикрыв крышкой, 15 минут.

2. Луковицу почистить и нарезать кубиками. Листики петрушки измельчить, и перемешать со слегка охлажденной смесью картофеля и моркови. Приготовить пюре.

3. Добавить лимонный сок, хрен и оливковое масло. Приправить солью, сахаром и перцем.

Чечевичная паста

✓ **ингредиенты**

150 г красной чечевицы, 125 мл овощного бульона, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 3 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, карри по вкусу, хлеб.

✓ **способ приготовления**

1. Варить чечевицу в овощном бульоне 20 минут. Луковицу почистить и нарезать кубиками.

2. Чечевицу, лук и зелень петрушки размять в пюре с оливковым маслом. Приправить смесь пряностями. Подавать с хлебом.

Паста из баклажанов с помидорами

✓ **ингредиенты**

2–3 небольших баклажана, 3–4 помидора, 2 луковицы, 3 сладких перца, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки нарубленных грецких орехов, 4 ст. ложки оливкового масла, уксус и соль по

вкусу, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны и перец вымыть и испечь в духовке. Затем овощи очистить от кожицы, а перец – от семян и нарезать соломкой. Помидоры и лук очистить и пропустить через мясорубку вместе с баклажанами и перцем.

1. Добавить оливковое масло, уксус, соль, орехи и перемешать.

2. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Омлет, фаршированный зеленым горошком

✓ **ингредиенты**

250 г консервированного зеленого горошка, 5 яиц, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Зеленый горошек нагреть до кипения, отвар слить.

1. Приготовить смесь из яиц и молока, посолить ее, вылить на горячую сковороду с маслом и, помешивая, жарить до тех пор, пока масса не станет густой.

2. Затем на середину сковороды положить зеленый горошек, закрыть его с двух сторон омлетом, приподняв при помощи ножа края и придав омлету форму пирожка.

Яичная кашка с зеленым горошком

✓ **ингредиенты**

150 г зеленого горошка, 4 яйца, 125 мл обезжиренного молока, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Свежий зеленый горошек отварить в подсоленной воде (консервированный разогреть в отваре). Затем откинуть на дуршлаг.

2. Яйца посолить, добавить молоко и масло, взбить и варить, непрерывно помешивая.

3. Перед подачей положить зеленый горошек.

Оладьи из бобов

✓ **ингредиенты**

2 стакана бобов, 50 мл оливкового масла, 250 мл обезжиренного молока, 2 яйца, 1 стакан пшеничной муки, 1 ст. ложка дрожжей, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Бобы сварить, приготовить пюре. В теплое пюре добавить сырые яйца, соль, сахар, дрожжи, разведенные в молоке, просеянную пшеничную муку и мешать до получения однородного теста.

2. Тесто поставить на 2 часа в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, выпечь из него оладьи на сковороде. Подавать оладьи со сметаной.

Гороховые оладьи с яблоками и киселем

✓ **ингредиенты**

750 г гороховой муки, 250 г пшеничной муки, 1 ст. ложка дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 120 мл воды, 2 яблока, соль по вкусу, растительное масло.

✓ **способ приготовления**

1. В теплой воде растворить сахар, соль и дрожжи. Добавить просеянную гороховую и пшеничную муку и перемешать до образования однородной массы.

2. Замешанное тесто оставить на 1 час в теплом месте. Когда тесто подойдет, добавить яблоки, нарезанные мелкими кубиками и перемешать. Выпекать на сковороде с маслом.

Блины из тыквы

✓ **ингредиенты**

4 стакана пюре из тыквы, 1 л молока, 1 ст. ложка дрожжей, 3 яйца, 80 г пшеничной муки, 1 ст. ложка растительного масла, 250 г сахара, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Приготовить пюре из вареной тыквы, влить в него теплое молоко, добавить разведенные дрожжи, сырые яйца и пшеничную муку.

2. Хорошо вымесить тесто и поставить на 2 часа в теплое место, после чего добавить в тесто масло, сахарный песок, посолить.

3. Вновь вымесить тесто и держать его в теплом месте до тех пор, пока не поднимется.

4. Затем испечь блины и подать к столу.

Паштет из фасоли с дрожжами

✓ **ингредиенты**

1 стакан фасоли, 2 головки репчатого лука, 300 г свежих грибов, 25 г свежих дрожжей, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки

тертого сыра, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, 2 яйца, 25 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Мелко нарезанные лук и грибы слегка поджарить на масле, перемешать, ввести измельченные дрожжи и продолжать жарить до удаления влаги.

1. В готовую смесь добавить мелко нарубленный чеснок, сваренную и протертую фасоль, сметану и половину нормы тертого сыра.

1. Посолить и посыпать перцем.

2. Массу хорошо взбить, посыпать тертым сыром и охладить.

5. Паштет можно и запечь. В этом случае следует добавить в массу сырое яйцо.

Оладьи из кабачков

✓ **ингредиенты**

4 молодых кабачка, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу, 2 ст. ложки нежирной сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Сырые кабачки очистить, удалить семена, натереть на терке, откинуть на сито.

2. Затем смешать с мукой, яичным желтком и посолить. Ввести взбитый белок, осторожно вымешать.

3. Из подготовленной массы испечь оладьи на сковороде в масле. При подаче к столу полить сметаной.

Икра из печеных кабачков

✓ **ингредиенты**

2 кабачка, 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, соль, сахар, уксус, растительное масло.

✓ **способ приготовления**

1. Кабачки испечь в духовке до мягкости, остудить, снять кожицу, а мякоть размять в пюре.

2. Добавить мелко нарубленный репчатый лук, молотый черный перец, соль, сахар, уксус, масло.

3. Перемешать и уложить горкой на тарелку.

Картофель, запеченный в омлете

✓ **ингредиенты**

1 кг картофеля, 3 яйца, 250 мл обезжиренного молока, 3 ст.

ложки растительного масла, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

Очищенный и сваренный картофель нарезать ломтиками и обжарить на масле. Яйца перемешать с молоком и солью. Зажаренный картофель залить яйцами и запечь.

Картофельные оладьи

✓ **ингредиенты**

500 г картофеля, $^1/_3$ стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенный сырой картофель измельчить на терке, добавить дрожжи, разведенные в $^1/$ стакана теплой воды, посолить, всыпать муку, добавить яйцо. ^{2}

2. Все хорошо размешать и поставить в теплое место. Выпекать оладьи на разогретой сковороде с маслом.

Картофельная запеканка

✓ **ингредиенты**

1 кг картофеля, 2 яйца, 3 головки репчатого лука, 250 мл молока, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу, томатный соус.

✓ **способ приготовления**

1. В протертый горячий вареный картофель добавить горячее молоко, сырые яйца, соль и хорошо перемешать.

2. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом, разровнять, положить на нее слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы. Поставить в горячую духовку и запекать 25 минут.

3. К запеканке подать томатный соус.

Ватрушка картофельная с творогом

✓ **ингредиенты**

500 г картофеля, $^1/_2$ стакана муки, 50 мл растительного масла, 4 стакана нежирного творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара.

✓ **способ приготовления**

1. Сваренный картофель протереть, добавить муку, сырые яйца и перемешать. Приготовленную картофельную массу раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать из него выемкой кружки и уложить их на лист, смазанный маслом.

2. В середине каждого кружка сделать углубление, положить туда начинку из протертого творога, заправленного яйцом, растительным маслом и сахаром. Ватрушки смазать яйцом и запечь в духовке.

Запеканка из картофеля и зеленого горошка

✓ **ингредиенты**

5 картофелин, $^3/_4$ стакана консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, $^1/_4$ стакана нежирной сметаны, $^1/_2$ стакана томатного соуса, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Консервированный зеленый горошек, очищенный горячий вареный картофель и слегка поджаренный лук пропустить через мясорубку.

2. Массу заправить солью, добавить яйца, перемешать, положить ровным слоем на противень, поверхность разровнять. Смазать яйцами, смешанными со сметаной, запекать в духовке до образования поджаристой корочки.

3. Готовую запеканку разрезать на порционные куски прямоугольной формы. Перед подачей запеканку полить соусом.

Сырники из картофеля и творога

✓ **ингредиенты**

4 картофелины, $^1/_3$ стакана нежирного творога, 1 яйцо, 4 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Сваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить творог, яйца, соль, муку ($^1/_3$ общего количества муки), все хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку.

2. Полученную массу разделать на сырники и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать к столу горячими со сметаной.

Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой

✓ **ингредиенты**

6 помидоров, 50 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, $^1/_3$ стакана брынзы, 1 пучок зелени

петрушки, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Поджарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, положить нарезанные помидоры и жарить вместе с луком 15 минут.

2. Добавить муку, размешать и полученную смесь выложить на противень. Взбить яйцо с молоком и залить смесь.

3. Сверху посыпать измельченной брынзой, мелко нарезанной зеленью петрушки. Запечь в духовке до готовности.

Гювеч

✓ **ингредиенты**

3 помидора, 3 сладких перца, 200 г зеленого лука, 2 стакана простокваши, 4 яйца, 1 ст. ложка пшеничной муки, $^1/_2$ стакана брынзы, 1 ст. ложка растительного масла.

✓ **способ приготовления**

Лук и перец очистить, вымыть, некрупно нарезать, обжарить. Потом положить на сковороду нарезанные помидоры и недолго тушить. Яйца растереть с простоквашей, добавить муку, залить этой смесью овощи, предварительно накрошив туда брынзу. Запечь в духовке и подать к столу.

Полезная информация

Если для закуски необходимы вареные овощи, варите их неочищенными в небольшом количестве воды (или на пару). Для моркови вода должна быть подсоленной, для свеклы – несоленой (ее вообще лучше запечь).

Яичница с баклажанами

✓ **ингредиенты**

2 баклажана, 6 яиц, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенные баклажаны нарезать ломтиками и посыпать солью.

2. Через 15 минут баклажаны промыть, слегка отжать и поджарить на сковороде с растительным маслом.

3. На готовые баклажаны вылить яйца, посолить и поджарить.

Икра из баклажанов

✓ **ингредиенты**

6 баклажанов, 2 головки репчатого лука, 4 веточки зелени петрушки, 4 перышка зеленого лука, перец и соль по вкусу, 4 ст. ложки растительного масла.

✓ **способ приготовления**

1. Обмытые баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть нарубить, добавить соль, молотый черный перец, мелко нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешать.

2. Затем переложить на тарелку, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Икра из баклажанов с жареным луком и помидорами

✓ **ингредиенты**

6 баклажанов, 4 головки репчатого лука, 4 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль и перец.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны испечь или сварить, снять кожицу, мякоть изрубить. Добавить слегка обжаренные помидоры и поджаренный на растительном масле репчатый лук.

2. 2. Посолить, поперчить, заправить уксусом.

2. Все еще раз перемешать, потушить на слабом огне для удаления излишней влаги и охладить.

Икра из баклажанов с гранатом

✓ **ингредиенты**

6 баклажанов, 2 граната (для сока), 4 зубчика чеснока, 2 сладких перца, соль по вкусу, $^1/_2$ стакана зерен граната.

✓ **способ приготовления**

1. Выжать из граната сок и смешать его с чесноком, истолченным с солью. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть порубить, добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и мелко нарезанный сладкий перец.

2. Затем все перемешать, переложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Икра баклажанная с овощной смесью

✓ **ингредиенты**

4 баклажана, 1 морковь, $^1/_3$ небольшого кочана белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 6–8 перышек зеленого лука, 2 веточки петрушки или укропа, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 ст.

ложки растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, соль и перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны запечь в духовке, снять с них кожицу. Мякоть мелко порубить.

2. Репчатый лук, морковь, капусту мелко нарезать и поджарить с растительным маслом и томатной пастой.

3. Затем смешать с рублеными баклажанами и тушить 15 минут, периодически помешивая. Заправить икру уксусом, солью, перцем и охладить.

4. При подаче посыпать зеленым луком, зеленью петрушки или укропом.

Яичница с баклажанной икрой

✓ **ингредиенты**

350 г икры, 2 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, соль и зелень по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Икру положить ровным слоем на смазанную растительным маслом сковороду. Яйца взбить вилкой, посолить, залить ими икру и запечь в духовке.

2. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

Яичница с баклажанной икрой с сыром

✓ **ингредиенты**

350 г икры, 4 яйца, 2 ст. ложки сметаны, $^1/_3$ стакана маложирного тертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажанную икру положить на смазанную растительным маслом сковороду или противень, разровнять поверхность.

2. Влить яйца, предварительно смешанные со сметаной, тертым сыром и небольшим количеством соли.

3. Запечь яичницу в духовке, выложить на тарелки и подать к столу.

Запеканка из свеклы и творога

✓ **ингредиенты**

4 свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, $^1/_3$ стакана манной крупы, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, 4 яйца, 150 г нежирного творога, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль,

сахар, нежирная сметана.

✓ **способ приготовления**

1. Свеклу испечь, очистить и пропустить через мясорубку. Сварить на молоке густую сладкую манную кашу и соединить со свеклой.

2. Творог протереть через сито, соединить со свеклой и манной кашей, добавить яйца, соль, сахар и перемешать. Форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученную массу слоем 6–7 см, разровнять, посыпать сухарями, полить маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку полить сметаной.

Морковно-творожное пюре

✓ **ингредиенты**

4 моркови, 1 стакан нежирного творога, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 ст. ложки сахара.

✓ **способ приготовления**

Очищенную морковь натереть на терке и смешать с творогом. Добавить сахар. Заправить сметаной.

Запеканка из моркови и творога

✓ **ингредиенты**

4 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана манной крупы, 1 $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, 4 яйца, 1 стакан нежирного творога, 4 ст. ложки сухарей, 4 ст. ложки нежирной сметаны, соль и сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь очистить, помыть, нарезать кусочками и припустить с небольшим количеством воды, затем пропустить через мясорубку.

2. Сварить на молоке густую манную кашу и перемешать с подготовленной морковью.

3. Добавить творог, яйца, соль, сахар и перемешать.

4. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить на нее слоем 6–7 см полученную массу, разровнять, посыпать сухарями и запечь в духовке.

5. Готовую запеканку подавать со сметаной.

Запеканка из моркови и фасоли

✓ **ингредиенты**

3–4 моркови, 3 стакана фасоли, 50 мл растительного масла, 1

яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, соль и сахар по вкусу, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Мелко нарезанную морковь потушить в небольшом количестве воды. Отдельно сварить фасоль и протереть.

2. 2. Затем продукты смешать, добавить яйца, масло, сухари, соль.

2. Перемешанную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду или противень. Смазать массу сметаной и запечь в духовке. Перед подачей нарезать запеканку на порции.

Диетические супы

Чем вреден суп?

Франсуа Рабле

Когда-то суп был обязательным блюдом нашего ежедневного рациона в каждой семье, и это даже не обсуждалось. В современных семьях все уже не так – например, такой вид столовой посуды, как супница, вообще неизвестен большинству детей и подростков, да и взрослые забыли, что она собой представляет.

Сегодня суп в рационе среднестатистического жителя страны – редкость, однако диетические супы по-прежнему являются основой диетического рациона. Их необходимо есть всем: как больным, так и абсолютно здоровым людям – чтобы и дальше оставаться здоровыми.

В чем особенность таких супов? Ученые давно доказали, что суп быстрее насыщает, а также быстрее переваривается и легче усваивается, чем те же самые ингредиенты, поданные в виде закуски. Американские ученые провели исследование: людям давали блюда из одних и тех же продуктов, но в первом случае они были приготовлены, как закуски, а во втором – в виде супа. Оказалось, что подопытные, которые ели закуски, получали калорий на 27 % больше, чем те, кто ел супы. Исследователи объяснили, что суп гораздо быстрее насыщает, потому что он наполняет желудок, а переваривается и усваивается легче. Но вместе с этим – он дает ощущение сытости и комфорта, не портя при этом фигуру. Недаром существуют даже целые диеты на супах.

Диетические супы для снижения веса – это овощные, вегетарианские супы, супы с нежирным мясом и рыбой и злаками. Готовятся они из свежих сырых продуктов и натуральных приправ. Чтобы они не теряли своих диетических свойств, продукты следует класть в кипяток без предварительной обжарки. Жир, в том числе растительное масло, в такой суп лучше не добавлять. От этого он не станет вкуснее, зато будет содержать меньшее количество калорий. Соли в такие супы нужно класть как можно меньше, варить же их нужно быстро, чтобы суп не утратил аромат и не растерял всех полезных веществ.

Правила приготовления низкокалорийных супов:

✓ Самые низкокалорийные овощные супы – сваренные на

овощных бульонах с использованием зеленых листовых овощей (шпината, сельдерея, базилика, укропа, петрушки), а также ревеня, крапивы, капусты, свеклы, кабачков и т. д.

✓ Из мясных и куриных бульонов также можно приготовить низкокалорийные супы, если использовать нежирное мясо.

✓ Если после приготовления бульона его процедить, дать остыть в холодильнике, а затем снять сверху жир, то калорийность супа также значительно понизиться.

✓ Не следует также забывать о рыбных бульонах и низкокалорийных супах с грибами или бобовыми.

Калорийность супа повысят жирные сорта мяса, курицы и рыбы, макаронные изделия высшего сорта, шлифованный рис, сметана, сливки, сыр, гренки.

Между прочим, каждый может убедиться в последнем выводе сам, лично. Щи, заправленные подсолнечным маслом, фактически не более питательны, чем щи с добавлением того же самого количества сметаны, а их калорийности может быть в 2–3 раза больше. Действительно, 200 г овощей содержат в себе 30 ккал.

Мы добавляем 20 г сметаны (40 ккал) и получаем 70 ккал. Если же к овощам мы добавляем 20 г подсолнечного масла (180 ккал), то получаем 210 ккал. Калорийность в три раза больше, а сытность фактически идентичная.

Овощные и грибные супы

Суп – это сочетание вкусного жиденького со вкусным твердeньким, а не сочетание схлюпываемого со склизким…

Михаил Генделев

Каждый из нас с детства помнит привычную фразу мамы или бабушки: «Съешь сначала суп!». Действительно, жидкие первые блюда всегда являлись основой рациона взрослых и детей в нашей стране. Оценили полезность супов и европейские диетологи, которые пришли к выводу, что большинство обладательниц стройной фигуры – поклонницы первых блюд. Все дело в том, что на их переваривание наш организм затрачивает намного больше килокалорий, чем содержится в самом блюде. Вегетарианские супы поддерживают полезную микрофлору в кишечнике, нормализуют его моторику. Особенно полезны супы с крупами (перловка, пшено), которые богаты пищевыми волокнами. Пектины выводят из кишечника токсины, соли тяжелых металлов, а клетчатка препятствует всасыванию в кровь вредного холестерина. Кроме того, суп стабилизирует перистальтику кишечника.

Овощной бульон из капусты и корнеплодов

✓ ингредиенты

500–700 г капусты (любого сорта), 3,2 л воды, 4 небольшие моркови, $^1/_2$ корня сельдерея, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка уксуса, измельченная свежая зелень, соль и перец по вкусу.

✓ способ приготовления

Очистить овощи и мелко измельчить. Капусту нарезать мелкой соломкой. В кипящую воду опустить капусту и остальные овощи. Через 10 минут после начала варки добавить соль, убавить огонь и варить 1 час при приоткрытой крышке. В конце варки добавить в бульон лавровый лист, уксус и варить еще около 5 минут.

Суп-пюре из чечевицы

✓ **ингредиенты**

150 г чечевицы, 1 л овощного бульона, 1 ст. ложка оливкового масла, $^1/_2$ ст. ложки пшеничной муки, соль по вкусу, гренки.

✓ **способ приготовления**

1. В бульон опустить чечевицу и сварить до готовности.

2. Когда суп сварится, посолить, а чечевицу протереть через сито.

3. Заправить суп оливковым маслом, пережаренным с мукой. Подавать с гренками.

Суп-пюре из зеленого горошка с желтками

✓ **ингредиенты**

2 стакана зеленого консервированного горошка, 500 мл обезжиренного молока, 4 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки кукурузного масла, 4 желтка, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Консервированный зеленый горошек отварить в небольшом количестве воды, протереть. В протертую массу влить молоко ($^1/_2$ общего количества) с разведенной в нем пшеничной мукой и варить 15–20 минут.

2. Приготовить смесь из яичных желтков и оставшегося молока, добавить соль по вкусу, масло и размешать до образования однородной массы. Заправить полученной смесью готовый суп.

Постный гороховый суп-пюре

✓ **ингредиенты**

1 стакан гороха, 1 л воды, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка кукурузного масла, 1 ч. ложка пшеничной муки, $^1/_4$ стакана нежирной сметаны, соль и перец.

✓ **способ приготовления**

1. Горох залить водой и сварить. Петрушку, лук нарезать и слегка поджарить в кукурузном масле, посыпать мукой и еще немного подержать на огне.

2. Разваренный горох протереть через сито, смешать с овощами, вскипятить, посолить. Суп подать со сметаной.

Суп-пюре из бобов

✓ **ингредиенты**

$^1/_2$ стакана бобов, 1 $^1/_2$ л воды, 2 моркови, 1 корень

петрушки, 1 головка репчатого лука, 1/2 стебля лука-порея, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 желтка, 250 мл обезжиренного молока, соль по вкусу, гренки.

✓ **способ приготовления**

1. Бобы перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой на несколько часов. Затем воду процедить, довести до кипения, положить в нее бобы, очищенные морковь, петрушку, репчатый лук и варить на слабом огне до тех пор, пока бобы не станут мягкими.

2. Затем морковь, лук и петрушку вынуть, отвар процедить, а бобы и поджаренный лук-порей протереть через сито, развести отваром, добавить соль, дать прокипеть.

3. Муку слегка прогреть на масле, развести частью горячего молока и через сито влить в суп-пюре, размешать, довести до кипения.

4. Желтки взбить, развести оставшимся горячим молоком и влить через сито в суп.

5. Отдельно к супу подать гренки.

Полезная информация

Овощные супы солите перед самым концом варки, так как заправленные солью вначале они больше теряют витаминов.

Суп-пюре из фасоли на грибном бульоне

✓ **ингредиенты**

800 г фасоли, 2л грибного бульона, 1/2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ст. ложки пшеничной муки.

✓ **способ приготовления**

В грибном бульоне отварить белую фасоль, протереть через сито,

разбавить тем же бульоном и заправить мукой, обжаренной на мас

ле. Посолить.

Суп картофельный со стручковой фасолью

✓ **ингредиенты**

20 стручков фасоли, 1 л воды, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1/2 стебля лука-порея, 5–6 картофелин, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, укроп, зелень петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь, петрушку, сельдерей и лук-порей очистить,

промыть, нарезать в виде лапши, сложить в сотейник, добавить масло и тушить до готовности. Стручковую фасоль помыть, нарезать ромбиками. Картофель очистить, нарезать дольками.

2. В кипящую воду опустить фасоль, картофель, коренья. На слабом огне варить до готовности. В конце варки суп посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп из красной фасоли

✓ **ингредиенты**

300 г красной фасоли, 100 г ядер грецких орехов, 2 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка молотого черного перца, 2 ст. ложки измельченной зелени (кинза, петрушка, укроп), 2 ч. ложки лимонного сока, соль, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Фасоль вымыть и залить кипятком (1 л) и варить до тех пор, пока она не разварится.

2. Затем ее протереть или хорошо размять, добавить толченые орехи, мелко нарезанные лук и чеснок, черный молотый перец, перемешать и варить еще 5–7 минут.

3. Добавить нарезанную зелень, лимонный сок и проварить в течение 5 минут.

Суп из тыквы острый

✓ **ингредиенты**

500 г тыквы, 500 мл воды, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка уксуса, 1 пучок укропа, соль и сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Тыкву разрезать на кусочки и потушить в слегка подсоленной воде, затем протереть через сито.

2. Из масла и пшеничной муки сделать подболтку, хорошо перемешать ее с тыквой, довести до кипения. Добавить уксус, сахар и нарезанный укроп.

Суп из тыквы сладкий

✓ **ингредиенты**

500 г тыквы, 1 стакан воды, 2 стакана обезжиренного молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка лимонной цедры, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки кукурузного масла, 1 ч. ложка толченой корицы, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Тыкву разрезать на маленькие кусочки и потушить в небольшом количестве подсоленной воды, затем протереть через сито.

2. Залить молоком, заправить слегка поджаренной мукой, добавить сахар и натертую лимонную цедру. При подаче на стол положить в суп толченую корицу.

Суп-пюре с кабачками и соусом

✓ **ингредиенты**

1 кабачок, 1 картофелина, 1 морковь, 125 г консервированного зеленого горошка.

Для соуса: 250 мл обезжиренного молока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 стакана овощного отвара, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Картофель, морковь и кабачки отварить в небольшом количестве воды раздельно. Консервированный горошек вскипятить, слить воду.

2. Подготовленные овощи протереть, соединить с соусом, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и солью.

3. Для приготовления соуса половину овощного отвара довести до кипения. В оставшемся развести муку, предварительно просушенную в духовке. Полученную смесь вылить тонкой струйкой в кипящий отвар при непрерывном помешивании и варить 10 минут.

Суп вегетарианский с кабачками

✓ **ингредиенты**

1 небольшой кабачок, 4 моркови, 4 петрушки, 1 л воды, 1 стакан нежирной сметаны, 4 картофелины, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 ст. ложки рубленого шпината, зелень, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь и корень петрушки мелко нарезать и припустить в сметане. Залить кипящей водой, положить нарезанную капусту, ка

бачки и картофель, варить 15 минут. Перед концом варки положить промытый кипяченой водой консервированный горошек, нарезанные ломтиками помидоры и шпинат, посолить.

2. В тарелки с супом можно добавить рубленую зелень.

Суп картофельный

✓ **ингредиенты**

6 картофелин, 1 л бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки горчичного масла, соль и зелень по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре и все вместе спассеровать на масле. Картофель нарезать брусочками или кубиками.

2. В кипящий бульон или воду положить коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 20 минут.

3. В конце варки суп посолить. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Суп молочный с картофельными клецками

✓ **ингредиенты**

700 мл обезжиренного молока, 250 мл воды, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сахара.

Для клецок: 3 вареные картофелины, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, молотый мускатный орех, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Приготовить картофельную массу с добавлением масла, муки, яиц, соли. Можно добавить мускатный орех в порошке.

2. Разделать клецки с помощью двух столовых или десертных ложек, погрузить их в горячее молоко, заправленное солью и сахаром, и варить при очень слабом кипении 5–6 минут.

3. При подаче в тарелку положить клецки вместе с молоком, в котором они варились, и залить горячим молоком.

Суп картофельный со щавелем

✓ **ингредиенты**

3 картофелины, 1 л бульона, $^1/_3$ стакана щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, $^1/_4$ стакана нежирной сметаны, зелень, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Коренья нарезать кубиками, лук мелко нарезать и все вместе пассеровать с маслом. Картофель нарезать также кубиками. Хорошо промытые листики щавеля разрезать на 3–4 части.

2. В кипящий бульон или воду положить пассерованные овощи, а когда бульон снова закипит, добавить картофель и

варить 20 минут.

3. За 5 минут до окончания варки положить щавель и посолить. Подавать со сметаной и зеленью.

Суп картофельный с бобовыми

✓ **ингредиенты**

3 картофелины, 1 л бульона, $^1/_3$ стакана фасоли, гороха или чечевицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Бобовые (фасоль, горох, чечевицу) промыть, залить холодной водой и в закрытой посуде постепенно нагревать до кипения (за это время бобовые набухают).

2. Варить при слабом кипении примерно 1 час. Морковь и петрушку нарезать кубиками, репчатый лук мелко нарубить и все вместе пассеровать с маслом.

3. Картофель нарезать крупными кубиками.

4. В подготовленную фасоль влить горячий мясной бульон или воду, положить пассерованные коренья, картофель и варить 20 минут.

5. За 5 минут до окончания варки суп посолить.

Суп молочный с картофелем и кабачками

✓ **ингредиенты**

3 картофелины, $^1/_3$ л обезжиренного молока, $^1/_3$ стакана воды, $^1/_2$ небольшого кабачка, 2 ст. ложки кукурузного масла, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Нарезанный дольками картофель положить в горячее молоко с водой и варить 10 минут.

2. Добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и варить при слабом кипении до готовности.

Суп молочный с картофелем и ячменной крупой

✓ **ингредиенты**

4 картофелины, $^1/_2$ стакана ячменной крупы, $^1/_2$ л обезжиренного молока, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Крупу положить в кипящую воду и варить до мягкости. Затем добавить картофель и варить все до готовности. После этого влить молоко, посолить и дать закипеть.

2. Перелить суп в тарелки и подать к столу.

Суп-пюре из помидоров

✓ **ингредиенты**

10 помидоров, 1 л томатного сока или мясного бульона, 250 мл обезжиренного молока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 яйца (желтки), соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, пропустить через сито и влить полученное пюре в томатный сок или мясной бульон. Дать покипеть несколько минут. Посолить.

2. В половине молока развести пшеничную муку и осторожно, помешивая, влить в суп, после чего кипятить еще 2–3 минуты. Заправить смесью молока и яичных желтков.

Суп-пюре из помидоров и яблок

✓ **ингредиенты**

4 помидора, 1 л бульона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2–3 яблока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка кукурузного масла, 1 ст. ложка толченого острого перца, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

Морковь и лук нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле. Добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и продолжать жарить еще 2 минуты. Затем переложить в кастрюлю, залить горячим мясным бульоном, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, и варить 30 минут. Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить.

Полезная информация

Вместо муки для заправки можно взять манную крупу, тогда суп будет более густым и сытным. Можно отдельно в подсоленной воде отварить рис и добавить в суп.

Суп картофельный с помидорами

✓ **ингредиенты**

6 помидоров, $^1/_2$ л бульона, 6 картофелин, 3 моркови, 2 корня петрушки, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки оливкового

масла, соль, перец, зелень укропа и петрушки по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Картофель, нарезанный дольками, варить 20 минут на медленном огне.

2. Очищенные и вымытые морковь, петрушку и репчатый лук нарезать в виде тонкой лапши и спассеровать на масле с соком свежих помидоров. Поджаренные овощи положить в кипящий картофельный суп. Добавить красные помидоры, нарезанные дольками. Дать прокипеть.

3. Заправить солью и молотым перцем. Готовый суп посыпать мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре из баклажанов и фасоли

✓ **ингредиенты**

4 баклажана, 1 л бульона, 2 ст. ложки рубленого лука-порея, 20 стручков фасоли, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки оливкового масла, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, 1 желток, гренки, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Лук-порей слегка спассеровать, соединить с нарезанными кусочками баклажанами, залить бульоном или водой, посолить и припустить. Готовые овощи протереть. Стручки фасоли нарезать брусочками и отварить.

2. Из подсушенной муки и бульона приготовить белый соус, добавить к нему протертые овощи и варить 15–20 минут, удаляя пену. Затем суп процедить через сито, вновь довести до кипения и снять с огня. В тарелки с супом положить кусочки вареных стручков фасоли. Отдельно подать гренки. Суп заправить смесью из яичных желтков и молока, добавить соль по вкусу и размешать до образования однородной массы.

Суп-пюре из моркови с гренками

✓ **ингредиенты**

4 моркови,$^1/_3$ стакана риса, 1 ст. ложка оливкового масла, 250 мл обезжиренного молока, 1 желток, гренки, соль и сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь нарезать ломтиками, заправить ее солью, сахаром и слегка поджарить на масле, переложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, добавить промытый рис и варить при слабом кипении до готовности.

2. Массу протереть. Вновь довести до кипения, развести

бульоном до необходимой консистенции и заправить смесью яичных желтков и молока. К супу отдельно подать подсушенные гренки из цельнозернового хлеба.

Суп-пюре из моркови молочный

✓ **ингредиенты**

5–6 морковок, $^1/_2$ стакана риса, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 мл обезжиренного молока, гренки, соль и сахар по вкусу, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенную промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить $^1/_4$ стакана воды, добавить соль и сахар и тушить в течение 10 минут.

2. Затем всыпать рис, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут, после чего вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное пюре развести горячим молоком и посолить по вкусу. К супу подать гренки.

Суп-пюре морковный с овощами

✓ **ингредиенты**

4 моркови, 4 картофелины, $^1/_2$ небольшого кочана белокочанной капусты, 1 стакан нежирной сметаны, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Картофель, морковь, капусту очистить, промыть, залить 3 стаканами холодной воды и варить до мягкости.

2. Отвар охладить, сваренные овощи протереть сквозь сито.

3. Полученное пюре развести слитым отваром, добавить соль и еще раз прокипятить. Перед подачей к столу заправить суп сметаной.

Суп-пюре из репы

✓ **ингредиенты**

4 репы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка кукурузного масла, мясной бульон.

✓ **способ приготовления**

1. Репу вымыть, в неочищенном виде довести в воде до кипения, снова вымыть, срезать зеленую верхушку. Очистить репу, нарезать кусочками, залить водой (чтобы едва покрыла репу), сварить. Горячий корнеплод протереть сквозь сито, всыпать поджаренную муку, хорошо размешать, вскипятить.

2. Развести по вкусу мясным бульоном и еще раз прокипятить.

Суп-пюре из репы с картофелем и капустой

✓ **ингредиенты**

4 репы, 4 картофелины, $^1/_2$ небольшого кочана белокочанной или цветной капусты, 200 г черствого белого хлеба, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, 6 ст. ложек консервированного зеленого горошка, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Отдельно отварить в подсоленной воде репу, картофель и капусту (белокочанную или цветную). Овощи откинуть на сито, протереть, смешать друг с другом.

2. Отвары, в которых варились овощи, также соединить и полученной смесью разбавить овощное пюре до получения желательной консистенции. Заправить суп-пюре размоченным в бульоне хлебом, протертым сквозь сито, и сметаной.

3. При подаче к столу положить немного протертого консервированного зеленого горошка.

Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью

✓ **ингредиенты**

2 репы, 350 мл обезжиренного молока, по 50 г кабачков, лукапорея, свекольной ботвы, 2 ст. ложки вермишели, 1 ст. ложка оливкового масла, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Репу почистить, нарезать брусочками, лук-порей (белую часть) нашинковать, овощи спассеровать на масле, положить в кипящее молоко, разведенное водой (в равных частях), довести до кипения. Добавить кабачки, нарезанные брусочками, вермишель и варить до готовности.

2. Перед окончанием варки положить нарезанную и предварительно отваренную свекольную ботву.

Молочный суп из брюквы

✓ **ингредиенты**

3 брюквы, 4 стакана воды, $^1/_2$ стакана гречневой крупы, 5 картофелин, 6 стаканов обезжиренного молока, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Брюкву вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения. Вынуть, мелко нарезать, снова опустить в

кастрюлю с кипятком. Всыпать гречневую крупу, добавить нарезанный сырой картофель и посолить.

2. Когда брюква почти сварится, влить молоко, вскипятить и на слабом огне довести до готовности.

Холодный суп из корневой петрушки

✓ **ингредиенты**

5 корней петрушки, 3 корня сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, $^1/_2$ стакана воды, соль, уксус, сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. На растительном масле поджарить мелко нашинкованный лук, добавить корни петрушки, нарезанные кружочками, и нарезанный дольками сельдерей. Затем все хорошо перемешать, залить кипящей водой, добавить соль, уксус, сахар и довести до готовности.

2. Охладить, добавить мелко нарубленные зеленый лук и зелень петрушки.

Суп луковый с сыром

✓ **ингредиенты**

1 стакан нарезанного репчатого лука, 1 стакан пшеничной муки, 50 мл кукурузного масла, 100 г ржаного хлеба, $^1/_2$ стакана нежирного тертого сыра, $^1/_2$ л воды.

✓ **способ приготовления**

1. Лук тонко нарезать и положить его в кастрюлю с кипящим маслом. Как только лук приобретет золотистый цвет, всыпать муку, тщательно все перемешать. Постепенно добавлять холодную воду. Помешивать до тех пор, пока бульон не посветлеет.

2. Добавить еще воды и довести до кипения. Накрыть посуду и дать супу покипеть на очень слабом огне еще 30 минут. Процедить сквозь сито. В горшочек положить поджаренный хлеб и сыр. Залить супом и томить в духовке еще 20–30 минут.

Окрошка с репой

✓ **ингредиенты**

2 репы,1 л хлебного кваса, $^1/_3$ небольшого кочана цветной капусты, 1 морковь, 2 свежих огурца, $^1/_3$ стакана зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ч. ложка сахара, горчица,

укроп, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Вареные и охлажденные репу, цветную капусту, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки тщательно растереть с горчицей.

2. Растертый зеленый лук соединить с растертыми желтками, сметаной, сахаром, солью, все это перемешать, развести квасом, положить нарезанные репу, морковь и цветную капусту.

3. При подаче на стол положить в окрошку нарезанный укроп.

Суп-пюре из салата

✓ **ингредиенты**

800 г зеленого салата, 3 ст. ложки кукурузного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 6 стаканов обезжиренного молока, $^1/_2$ стакана нежирных сливок, гренки, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Отобранные и промытые листья салата на 2 минуты опустить в кипяток. Откинуть на сито, дать стечь воде. Затем пропустить через мясорубку с частой сеткой.

2. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с маслом, развести горячим молоком, смешать с салатом и варить 20 минут.

3. Добавить по вкусу соль, влить сливки и размешать.

4. К супу подать гренки.

Суп из овсяной крупы

✓ **ингредиенты**

200 г овсяной крупы, 1 луковица, 2 свежих яблока, 1 морковь, 10 мл лимонного сока, 5 стаканов воды, пряности.

1. Овсяную крупу засыпать в горячую воду, поварить 13–15 минут и процедить.

2. Крупу протереть и добавить отвар, добавить нарезанные соломкой яблоки, морковь, репчатый лук, соль, пряности, довести до готовности и охладить. Подавать в холодном виде, можно заправить суп сметаной.

Перловый суп

✓ **ингредиенты**

2 ст. ложки крупы, 1 морковь, 1 луковица, 2 корня петрушки,

1 картофелина, сельдерей, немного сухих грибов, 2 стакана воды.

✓ **способ приготовления**

Крупу замочить в холодной воде на 6–8 часов, воду слить. Снова залить холодной водой и довести до кипения. Через 10–15 минут добавить картофель и варить до готовности. Слегка пассеровать мелко нарезанный лук, корни петрушки, добавить их в суп и еще несколько минут варить до готовности.

Похлебка с гречневой крупой

✓ **ингредиенты**

$^1/_2$ стакана гречки, 2 картофелины, 1 морковь, по 1 корню, петрушки и пастернака, $^1/_2$ головки чеснока, 3 луковицы, зелень.

✓ **способ приготовления**

1. Овощи нарезать кубиками, отварить на среднем огне.
2. Когда будет готов картофель, ввести тонкой струйкой перемолотую на кофемолке и разведенную в теплой воде гречку.

Похлебка-реповица

✓ **ингредиенты**

5 некрупных реп, 1 корень пастернака, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 горошины душистого перца, 1 бутон гвоздики, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 1 пучок пряной зелени.

✓ **способ приготовления**

1. Положить в кипяток нашинкованную луковицу, затем тонко нарезанную листиками репу и пастернак. Лавровый лист, перец и гвоздику положить за 3 минуты до готовности.
2. Небольшую головку чеснока мелко нарезать или размять в чесночнице и добавить в похлебку, когда кастрюля сдвинута на край плиты. Разлить по тарелкам после настаивания.

Итальянский овощной суп

✓ **ингредиенты**

1 небольшая морковь, 1 побег молодого лука-порея, 1 черешок салатного сельдерея, 50 г зеленой капусты, 3 $^3/_4$ стакана овощного бульона, 1 лавровый лист, 1 стакан вареных бобов, $^1/_5$ стакана фигурной вермишели, соль и молотый черный перец, мелко нарезанный шпинат.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь, лук-порей и сельдерей нарезать тонкой соломкой. Мелко нашинковать капусту.
2. Бульон вместе с лавровым листом довести до кипения.

Добавить морковь, лук-порей и сельдерей. Накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 6 минут.

3. Добавить капусту, вареные бобы и фигурную вермишель. Все перемешать и варить, не накрывая крышкой, на слабом огне еще 4–5 минут пока овощи и вермишель не станут мягкими.

4. Лавровый лист вынуть, суп посолить и поперчить по вкусу. Разлить по тарелкам и украсить мелко нарезанным шпинатом.

Суп из цветной капусты с базиликом

✓ **ингредиенты**

250 г брюссельской капусты, 250 г цветной капусты, 250 г лука, 300 г корня сельдерея, 250 г корня петрушки, 1 морковь, 200 г лука-порея, $^1/_2$ стакана томатного сока, красный и черный перец, базилик, эстрагон, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Овощи промыть, нарезать, залить водой и варить до готовности. Затем сделать из них пюре, добавить в него томатный сок и специи и варить 10 минут.

2. Суп подавать горячим.

Щи из щавеля с гренками

✓ **ингредиенты**

300 г щавеля, 1 небольшой корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки оливкового масла, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, 2 яйца, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу, гренки.

✓ **способ приготовления**

1. Щавель припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассерованные овощи и варить 20 минут.

2. За 10 минут до окончания варки добавить еще столько же свежего щавеля, разрезанного на 2–3 части, соль и специи (лавровый лист, перец).

3. Отдельно приготовить смесь из яичных желтков и молока. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки.

4. При подаче положить в тарелку гренки, налить яично-молочную смесь, щи и посыпать зеленью.

Суп овощной с огурцами

✓ **ингредиенты**

По 1 моркови и репе, 1 луковица, 2 свежих огурца, 4

картофелины, $^1/_3$ стакана зеленого горошка, 40 г шпината, 1,5л воды, специи, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка пассеровать.

2. Свежие огурцы вымыть, мелкие нарезать кружочками, крупные – предварительно разрезать вдоль, картофель нарезать ломтиками. В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения и добавить пассерованные коренья. За 5–6 минут до окончания варки в суп положить огурцы, листья шпината, зеленый горошек. Подать суп с зеленью.

Капустный суп с томатной пастой

✓ **ингредиенты**

2–3 картофелины, 1–2 головки репчатого лука, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 лавровых листа.

✓ **способ приготовления**

1. Нарезать картофель кубиками, тщательно помыв его щеткой и вырезав глазки.

2. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать тонкими кружочками. Капусту мелко нашинковать. При полуготовности картофеля положить в кипяток капусту одновременно с морковью и томатной пастой. Лавровый лист положить за 3–4 минуты до готовности супа.

3. Разлить суп по тарелкам и посыпать зеленью.

Суп из кореньев

✓ **ингредиенты**

1 пучок кореньев (коренья для супа: петрушка, пастернак, сельдерей, морковь), 2 картофелины, петрушка, соль, лимонный сок.

1. В кастрюлю влить 4 стакана подсоленного кипятка и положить очищенные, обмытые и мелко нарезанные коренья для супа и варить 15 минут.

2. Затем добавить нарезанный картофель и варить еще 20 минут. Отвар процедить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и накрыть крышкой.

3. Отцеженные овощи разложить в глубокие тарелки, залить горячим отваром. В каждую порцию добавить по нескольку капель лимонного сока.

Щи из квашеной капусты

✓ **ингредиенты**

300 г квашеной капусты, коренья, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ч. ложки соевого майонеза, 1 ч. ложка муки, перец, лавровый лист, зелень, 1 л овощного бульона, 1 ст. ложка томата-пасты.

✓ **способ приготовления**

1. Квашеную капусту тушить в небольшом количестве воды около 1 часа, коренья и лук нарезать, спассеровать с томатом и добавить в капусту. Затем положить капусту в кипящий бульон и варить 15–20 минут.

2. В щи можно добавить пассерованную муку, а также картофель, который кладут в бульон и варят до полуготовности, а затем добавляют квашеную капусту. Подать с зеленью и майонезом.

Ленивые щи с брокколи

✓ **ингредиенты**

2 л бульона, 500 г свежей капусты брокколи, 1 картофелина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка растительного масла, красный перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. В кипящий бульон положить свежую, мелко нашинкованную капусту и немного картофеля.

2. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить специями.

Щи постные

✓ **ингредиенты**

600 г квашеной капусты, 6 сухих белых грибов, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа (или брюква), петрушка, укроп, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 500 мл воды, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла.

✓ **способ приготовления**

1. Квашеную капусту залить кипятком и поставить в глиняном горшке в духовку на 30 минут.

2. Затем отвар слить в отдельную посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить растительным маслом и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с

отваром и продолжать варить на плите.

3. Подготовить 1 л грибного бульона, соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

Щи свежие с перловой крупой

✓ **ингредиенты**

500 г белокочанной капусты, 3–4 ст. ложки перловой крупы, 200 г кореньев (репа, морковь, петрушка) и лука, 200 г помидоров или 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, варить 30–40 минут.

2. За 15 минут до конца варки засыпать перловую крупу, предварительно распаренную почти до готовности.

3. За 5 минут до конца варки заправить щи солью, черным и красным перцем, помидорами, нарезанными дольками, или пассерованную томатную пасту.

Борщ с фасолью

✓ **ингредиенты**

4 свеклы, 150 г свежей (или квашеной) капусты, $^1/_2$ стакана фасоли, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1,5л бульона (или воды).

✓ **способ приготовления**

1. Свежую капусту нарезать шашками, остальные овощи – ломтиками.

2. Фасоль перебрать, вымыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в закрытой посуде до готовности.

3. В кипящий бульон положить капусту, коренья и варить 10–15 минут, затем добавить вареную свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и варить до готовности.

4. По окончании варки в борщ добавить сахар и уксус по вкусу.

5. Этот борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах. Можно готовить борщ с картофелем, соответственно уменьшив количество капусты.

Борщ по-старославянски

✓ **ингредиенты**

250 г капусты, 2л бульона (или воды), 2 свеклы, 1 большая морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, уксус столовый, 3–4 зубчика чеснока.

✓ **способ приготовления**

1. Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, прогреть с добавлением масла, подлить немного бульона или воды и тушить до размягчения.
2. Лук пожарить с маслом, добавить натертую морковь и пассеровать вместе.
3. В кипящую воду (бульон) положить нашинкованную капусту, варить 15 минут.
4. Добавить тушеную свеклу, обжаренные коренья и лук, пряности, разведенную мучную заправку и варить до готовности.
5. В конце добавить свекольный настой и рубленый чеснок.

Грибной суп с картофельными галушками

✓ **ингредиенты**

200 г свежих грибов, 3 картофелины, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, вода, зелень, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Из грибов и воды сварить бульон. Отварные грибы вынуть шумовкой, нашинковать. Бульон процедить, довести до кипения и перелить в горшочек.
2. Картофель очистить, отварить, просушить. Затем размять, добавить взбитые яйца, муку, соль, все тщательно перемешать.
3. Приготовленную массу класть в горячий бульон при помощи чайной ложки. Затем туда же положить подготовленные отварные грибы. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 20 минут.
4. Готовое кушанье посыпать измельченной зеленью.

Грибная солянка

✓ **ингредиенты**

400 г свежих (или 75–100 г консервированных) грибов, 2 луковицы, 1 соленый огурец, $^1/_2$ корня петрушки (или кусочек корня сельдерея), 1–2 свежих помидора (или 1 ст. ложка томатапюре), 1 ст. ложка оливкового масла, 1–2 ст. ложки маслин (или каперсов), 1 л бульона мясного (или грибного), 1 ст. ложка сметаны, зеленый лук или зелень петрушки, 2–3 ломтика лимона.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы, лук, петрушку (или сельдерей) нарезать соломкой и тушить в масле. Затем влить бульон и варить 10–15 минут. С соленых огурцов тонким слоем срезать кожицу и удалить семена.

2. Огурцы и помидоры нарезать мелкими кусочками, вместе с каперсами (или маслинами) опустить в горячий суп и все вместе кипятить еще несколько минут.

3. При подаче на стол в блюдо положить сметану, посыпать измельченной зеленью и добавить лимон.

Грибной суп с лапшой

✓ ингредиенты

200 г свежих грибов, 1 небольшая луковица, 1 корень петрушки, 1 небольшая морковь, 1 л куриного бульона (или воды), 60–70 г лапши, соль, измельченная зелень петрушки.

✓ способ приготовления

1. Мелкие грибы разрезать пополам (или на 4 части), более крупные – кусочками. Измельченные лук, петрушку и морковь отварить в воде (или бульоне). Когда они будут почти готовы, положить грибы, варить на слабом огне 10–15 минут.

2. Затем добавить отдельно сваренную лапшу и заправить зеленью.

Рассольник диетический с грибами

✓ ингредиенты

100–120 г пастернака, 80 г савойской капусты, 35 г сельдерея, 40–50 г репчатого лука, 50 г лука-порея, 20 г шпината, 20 мл оливкового масла, 700 мл грибного бульона, 10 г зелени петрушки (или укроп), вареные грибы, огуречный рассол.

✓ способ приготовления

1. Корни сельдерея и пастернака нарезать ломтиками и припустить вместе с луком-пореем в небольшом количестве грибного бульона и масла. Лук нарезать соломкой и пассеровать.

2. В кипящий грибной бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить припущенные и пассерованные коренья, нарезанные и вареные грибы и варить еще 5–10 минут.

3. Перед окончанием варки влить прокипяченный и процеженный огуречный рассол по вкусу.

Борщ с грибами

✓ ингредиенты

500 г грибов, 150 г моркови, 200 г свеклы с ботвой, 100 г картофеля, 300–500 г помидоров, 200 г лука, по 100 г сельдерея и петрушки, вода, соль и перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

Нашинкованные свежие грибы варить 15 минут. Затем положить нашинкованные свеклу, морковь, ботву свеклы и варить еще 15 минут. Присоединить очищенные помидоры, картофель, зеленый лук, сельдерей, петрушку, соль и перец и варить до готовности.

Борщ грибной с перцем

✓ **ингредиенты**

1,5 л воды, 100 г свежих грибов, 1 свекла, 50 г белокочанной капусты, 20 г корня пастернака, 1 луковица, 1 картофелина, 2 зеленых сладких перца, 1 ст. ложка нежирной сметаны, лавровый лист, специи и соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы очистить, промыть и варить в кастрюле до полуготовности. Затем воду слить, грибы снова промыть, залить водой и варить до готовности. В конце варки добавить соль. Шумовкой вынуть грибы из кастрюли, нашинковать. Бульон процедить.

2. В горшочек выложить слоями: кольца лука, свеклу соломкой, нашинкованную белокочанную капусту, очищенный и нарезанный корень пастернака, брусочки картофеля, кольца сладкого перца. Залить продукты грибным бульоном, добавить специи по вкусу и лавровый лист.

3. Горшочек закрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 40 минут.

4. При подаче к столу в борщ добавить мелко нарезанные грибы и сметану.

Суп из грибов с укропом

✓ **ингредиенты**

180 г грибов, 45 г манной крупы, 30 мл оливкового масла, 60 мл кислого молока, 1 яйцо, вода, укроп, соль, перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы нарезать мелкими ломтиками и потушить на слабом огне с маслом до мягкости.

2. Засыпать манную крупу, хорошо размешать и тушить еще 4–6 минут. Затем влить горячую воду, всыпать мелко нарубленную зелень укропа, посолить и варить при слабом

кипении 8–10 минут.

3. Перед подачей на стол заправить кушанье взбитым яйцом, смешанным с кислым молоком. Суп налить в тарелки, положить в него перец.

Квас-суп по-белорусски

✓ **ингредиенты**

150 г сушеных белых грибов, 1,5л кваса, 150–200 г лука, 1 корень петрушки, $^1/_2$ ч. ложки кориандра, 2–3 ст. ложки укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки, 3–4 ст. ложки измельченной зелени сельдерея, вода, 2–3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, нежирная сметана.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы, замочить в воде на 30 минут, нарезать и залить квасом. Добавить измельченные лук, корень и зелень петрушки, кориандр, укроп, зелень сельдерея. Разбавить овощи водой и варить на слабом огне в течение 1 часа. После этого добавить лавровый лист и черный перец.

2. Дать кушанью постоять на плите 10–15 минут, затем заправить сметаной и оставить еще на 5–6 минут.

3. Подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Окрошка с солеными грибами

✓ **ингредиенты**

200 г соленых грибов, 400 г картофеля, 2 ст. ложки тертого хрена, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука, 120 г нежирной сметаны, 1–2 л кваса.

✓ **способ приготовления**

Грибы нарезать, добавить к ним зеленый лук, вареный картофель и тертый хрен. Все перемешать, залить квасом и заправить сметаной.

Суп из шампиньонов с макаронами и топинамбуром

✓ **ингредиенты**

50 г макарон, 150 г шампиньонов, коренья, 1 топинамбур, 1 ст. ложка картофельной муки, 120 мл нежирных сливок, сухари, вода, гренки (или тертый сыр), соль.

✓ **способ приготовления**

1. Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и положить обратно в кастрюлю.

2. Шампиньоны поместить в кастрюлю с водой, добавить

коренья, топинамбур и сухари. Варить до размягчения, затем протереть сквозь решето и положить пюре обратно в кастрюлю. Заправить ее содержимое картофельной мукой, разведенной в холодной воде и прокипятить. Положить в суп макароны, постепенно влить сливки прокипятить.

3. Подать кушанье с гренками (или тертым сыром).

Полезная информация

Более нежными и вкусными грибы получаются при вымачивании их не в воде, а в молоке, и при этом на холоде, чтобы молоко не скисло. Молоко можно подсолить.

Суп из шампиньонов

✓ **ингредиенты**

500 г свежих шампиньонов, 1,5л воды, 30 мл оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 яичных желтка, зелень петрушки и укроп, соль и перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Разогреть масло, распустить в нем половину количества муки, развести смесь горячей водой и довести до кипения. Шампиньоны нарезать на пластинки, опустить их в бульон и варить 5–7 минут на слабом огне.

2. Перед подачей на стол суп заправить вареными растертыми желтками и нарезанной зеленью.

Суп из сыроежек с картофелем

✓ **ингредиенты**

300 г сыроежек, 300 г картофеля, 100 мл обезжиренного молока, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Промытые и нарезанные кусочками сыроежки варить с нарезанным брусочками картофелем.

2. За 5–10 минут до готовности суп заправить молоком.

Грибной суп с перловой крупой по-польски

✓ **ингредиенты**

20 г грибного порошка (или сушеных грибов), 100 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 кусочек корня сельдерея, 1

луковица, 1 ст. ложка оливкового масла, 1–2 яичных желтка, 2 ст. ложки нежирной сметаны, бульон, сок [1]/ лимона (или 1 ст. ложка столового уксуса), вода, соль, зелень. [2]

✓ способ приготовления

1. Крупу отварить до готовности в слегка подсоленной воде и слить. Нарезанные кусочками коренья и вымоченные грибы немного потушить в оливковом масле, затем сварить в части бульона до полной готовности.

2. Яичные желтки смешать со сметаной, небольшим количеством бульона и лимонным соком. Залить все это оставшимся бульоном и добавить отваренную крупу.

3. Когда суп остынет, прогреть его еще раз, но не доводить до кипения, чтобы яичные желтки не свернулись.

Суп грибной по-румынски

✓ ингредиенты

300 г свежих сыроежек, овощной отвар (из капусты, моркови и лука), 1 ч. ложка муки, 1 яичный желток, 1 ст. ложка обезжиренного молока, оливковое масло, уксус, зелень петрушки, соль.

✓ способ приготовления

1. Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками, положить на 2–3 минуты в воду, подкисленную уксусом. После этого потушить их с маслом и поместить в кастрюлю. Залить овощным отваром, посолить, добавить спассерованную муку и зелень петрушки.

2. В конце варки заправить смесью желтка и молока.

Суп из лисичек

✓ ингредиенты

300 г грибов, 150–200 г лука, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки нежирной сметаны, вода.

✓ способ приготовления

Свежие лисички мелко нашинковать, перемешать с нарезанным репчатым луком и тушить в закрытой посуде 30–40 минут. Затем залить кипятком, посолить по вкусу и варить еще 20 минут. После того положить муку и сметану, довести до кипения.

Суп картофельный со свежими маслятами и укропом

✓ ингредиенты

300 г маслят, 700 г картофеля, 200 г лука, 150 г моркови, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки горчичного масла, вода (или

бульон), соль, нежирная сметана, перец, лавровый лист, зелень укропа по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы перебрать, шляпки очистить от пленки и нарезать ломтиками. Ножки отрезать и порубить, слегка обжарить и потушить.

2. Все залить водой (или бульоном) и варить 20–25 минут. После этого добавить пассерованный лук, морковь и корень петрушки, кубики картофеля и варить до готовности.

3. Заправить кушанье сметаной и зеленью укропа.

Щи наваристые с грибами

✓ **ингредиенты**

5–6 белых сушеных грибов, 600 г квашеной капусты, вода, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 средние моркови, 2 корешка петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки оливкового масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу, зелень.

✓ **способ приготовления**

1. Из сушеных грибов сварить бульон. Отваренные грибы вынуть и нарезать кубиками.

2. Квашеную капусту потушить с кореньями и луком, нарезанными грибами, пассерованной мукой, перцем, лавровым листом и солью. Положить все это в кипящий грибной бульон и варить в течение 5–10 минут. Готовые щи подать со сметаной и измельченной зеленью.

Суп-пюре из белых сушеных грибов с рисом и лимоном

✓ **ингредиенты**

200 г белых сушеных грибов, 1 стакан риса, 75 г лука, 1 ст. ложка муки, 2–3 кружочка лимона, вода, горчичное масло, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы отварить и нашинковать. Отвар слить в кастрюлю, всыпать в него рис и добавить лук, поджаренный в горчичном масле. Заправить мукой, посолить, разварить и протереть. Всыпать грибы.

2. Перед подачей к столу положить в каждую тарелку по 2–3 кружочка лимона (с цедрой).

Суп из белых грибов с овощами

✓ **ингредиенты**

300 г свежих грибов, 1 луковица, 200 г свежей капусты, 2 картофелины, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, 120 г нежирной сметаны, вода, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы почистить и отварить в воде. Бульон процедить, грибы нарезать соломкой.

2. В горшочек слоями выложить овощи: очищенные и нарезанные кубиками картофель и лук, нашинкованную капусту, рубленую зелень, соль и перец. Влить грибной бульон. Закрыть горшочек крышкой и поставить его в умеренно разогретую духовку на 35 минут.

3. При подаче к столу в блюдо положить ломтики грибов и заправить его сметаной.

Суп грибной с рисом

✓ **ингредиенты**

20 г сушеных грибов, 40 г риса, 30 мл оливкового масла, 75 г репчатого лука, 60 г моркови, 20 г зелени петрушки, 50 г нежирной сметаны, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Крупу перебрать, промыть, перемешать и замочить на 30–60 минут. Затем воду слить, а рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5–7 минут.

2. Лук и морковь нашинковать и спассеровать на масле. Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 2–4 часа. Затем грибы откинуть на дуршлаг, залить водой, в которой они вымачивались, предварительно ее процедив, и варить до мягкости (1,5–2 часа).

3. Готовые грибы обсушить и нарезать соломкой. В суп добавить грибной отвар, пассерованные овощи, нашинкованные грибы, соль и довести все до готовности.

4. Подавать блюдо с мелко нарубленной зеленью и сметаной.

Грибной суп с кабачками

✓ **ингредиенты**

2 ст. ложки сушеных грибов, 300 г кабачков, 250 мл молока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки нежирной сметаны, вода, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь и кабачки почистить и натереть на крупной терке, лук нашинковать.

2. Грибы сначала замочить, затем отварить в кастрюле, сменив воду 2 раза. Бульон процедить, грибы нарезать соломкой.

3. В грибной бульон влить молоко, добавить соль, перец и тщательно перемешать.

4. Кабачки, морковь, лук и измельченные грибы переложить в горшочек. Залить молочно-грибным бульоном, заправить сметаной, посыпать солью и перцем закрыть крышкой и поставить на 20 минут в умеренно разогретую духовку.

5. Перед подачей к столу посыпать кушанье рубленой зеленью.

Суп крупяной с сушеными грибами

✓ **ингредиенты**

30 г сухих грибов, 80 г овсяной крупы, 20 мл оливкового масла, 30 г моркови, 100 г картофеля, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Отварить сухие грибы в течение 10 минут, слить бульон и засыпать в него овсянку.

2. Варить 15 минут, затем добавить нашинкованную морковь, нарезанные полосками и поджаренные грибы, пассерованный репчатый лук, картофель, соль, перец.

3. Варить кушанье до готовности.

Суп грибной с сельдереем и чесноком

✓ **ингредиенты**

8–10 г сушеных грибов, 200 г картофеля, 25 г моркови, 30 г корня сельдерея, 12–15 г лука, 3 г муки, 1 зубчик чеснока, вода, тмин, зелень, оливкового масла.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой и спассеровать. Вымоченные в воде сухие грибы отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать, опустить в кипящий грибной отвар и варить до полуготовности.

2. В пассерованную муку добавить тмин, грибы, коренья, лук и тушить 6–8 минут. Затем положить заправку в суп и довести до готовности. Добавить растертый с солью чеснок, измельченную петрушку и заправить отваром кореньев.

Грибной суп с манными клецками

✓ **ингредиенты**

200–300 г сушеных грибов, 1 луковица, 500 мл кипятка, 150 г

лука, 500 г кольраби, 75 г моркови, 30 г сельдерея, 1 л воды, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана нежирной сметаны, 1 ст. ложка укропа, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Сушеные грибы и луковицу залить кипятком, варить на слабом огне 15 минут, после этого поставить в духовку еще на 15 минут. Вынуть из отвара грибы. Нарезать овощи и припустить их в воде на слабом огне.

2. Сварить густую манную кашу и нарезать ее кубиками. Затем соединить грибной отвар и овощи, посолить, подогреть, положить кусочки манной каши, добавить сметану и укроп.

Грибной суп с картофельными галушками

✓ **ингредиенты**

200 г свежих грибов, 3 картофелины, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, вода, зелень, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Из грибов и воды сварить бульон. Отварные грибы вынуть шумовкой, нашинковать. Бульон процедить, довести до кипения и перелить в кастрюлю.

2. Картофель очистить, отварить, просушить. Затем размять, добавить взбитые яйца, муку, соль, все тщательно перемешать.

3. Приготовленную массу класть в горячий бульон при помощи чайной ложки. Затем добавить подготовленные отварные грибы.

4. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 20 минут.

5. Готовое кушанье посыпать измельченной зеленью, перелить в тарелки и подать к столу.

Грибной суп-пюре

✓ **ингредиенты**

200 г свежих (или 75–100 г отваренных в собственном соку) белых грибов (или рыжиков), 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 головки репчатого лука (или лука-порея), 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки (или кусочек корня сельдерея), 1 л воды, 1 яичный желток, 3–4 ст. ложки обезжиренного молока, соль.

Для гарнира: 2 ст. ложки гренок из цельнозернового хлеба или вареный рис.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы мелко порубить и вместе с кореньями, нарезанными

тонкими кружочками, спассеровать в масле до готовности.

2. При необходимости добавить немного воды (или бульона). К концу тушения соединить с мукой и водой, все вместе проварить.

3. Суп протереть сквозь сито (или пропустить через мясорубку с частой решеткой), затем снова довести до кипения и заправить.

4. При подаче на стол добавить смешанный с молоком яичный желток. Затем в тарелки с супом положить вареный рассыпчатый рис или нарезанные кубиками гренки из пшеничного хлеба.

Полезная информация

Собранные грибы сразу надо рассортировать по видам, так как вкус и способы приготовления у них различны. В первую очередь отделяют грибы, которые предполагается использовать для супа или жаркого.

Капустник грибной

✓ **ингредиенты**

300 г квашеной капусты, 2 ст. ложки свежих грибов, 2 картофелины, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки нежирной сметаны, вода, соль, перец, оливковое масло.

✓ **способ приготовления**

1. Сварить грибной бульон, отварные грибы нашинковать. Отдельно в сковороде потушить квашеную капусту. Репчатый лук и морковь очистить, нашинковать и пассеровать. Картофель почистить и нарезать кубиками.

2. Грибной бульон процедить, перелить в горшочек, добавить пассерованные овощи, капусту, грибы, сахар и соль по вкусу, поперчить. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 20 минут.

3. Готовый капустник заправить сметаной.

Грибной суп с овощами

✓ **ингредиенты**

2 ст. ложки грибов, 2 картофелины, 75 г белокочанной капусты, 75 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 ч. ложка измельченной петрушки, 1 лавровый лист, вода или бульон, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы отварить в кастрюле с водой, затем вынуть шумовкой и нарезать.

2. Бульон перелить в горшочек, добавить горошек, измельченные белокочанную и цветную капусту, очищенный и нарезанный кубиками картофель, соль и перец.

3. Горшочек накрыть крышкой, поставить в холодную духовку, которую постепенно нагреть, на 35 минут.

4. За 5 минут до конца варки в суп добавить лавровый лист и петрушку.

5. Перед подачей к столу в тарелки с супом положить измельченные грибы.

Солянка грибная из сухих грибов

✓ **ингредиенты**

40 г сухих грибов, 200 г репчатого лука, 20 г соленых огурцов, 40 г маслин, 30 г каперсов, 80 г томатного соуса, 40 мл оливкового масла, 100 г нежирной сметаны, 10–15 г зелени, $^1/_2$ лимона, вода.

✓ **способ приготовления**

1. В отвар грибов положить репчатый лук, пассерованный в томатном соусе, ломтики соленых огурцов и варить 10 минут.

2. Затем положить отваренные и измельченные грибы, нарезанные соломкой, соль, перец, лавровый лист, довести до кипения, положить маслины без косточек и каперсы, снова довести до кипения.

3. Перед подачей на стол заправить блюдо сметаной и зеленью петрушки, а также 2 кружочками лимона.

Солянка со свежими белыми грибами

✓ **ингредиенты**

500 г свежих белых грибов, 300–400 г огурцов, 150 г лука, по 2 ст. ложки томатного соуса, оливкового масла, каперсов и маслин, $^1/_2$ лимона, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Отваренные в течение 10 минут грибы крупно нашинковать и переложить в кастрюлю. Добавить жареный лук, соленые огурцы, острый соус и потушить 5–6 минут.

2. Затем влить грибной отвар, присоединить соль, перец и лавровый лист и варить еще 15 минут.

3. Перед подачей на стол положить в тарелку каперсы и маслины, а также ломтики лимона (без цедры).

Свекольник с «ушками»

✓ **ингредиенты**

Для свекольника: 750 г красной свеклы, 350 г говядины, 1 л воды, кусочек ржаного хлеба, коренья, соль, сахар.

Для теста для «ушек»: 1 стакан муки, вода

Для начинки: 100 г грибов, 1 ст. ложка шинкованного лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 яичный белок, $^1/_2$ ст. ложки молотых сухарей, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Половину всего количества свеклы почистить, нарезать кусочками, вместе с куском ржаного хлеба положить в стеклянную банку и залить водой. Банку накрыть марлей и в течение недели держать в теплом месте.

2. Из мяса, кореньев и оставшейся тертой свеклы сварить красный бульон. Когда все продукты будут готовы, борщ под крышкой выдержать еще 1 час в теплом месте, после чего добавить свекольный настой, заправить солью и сахаром, довести до кипения.

3. Для «ушек» приготовить вязкое, не слишком крутое тесто, раскатать его тонким слоем на доске и нарезать квадратиками.

4. Для начинки потушить в масле шинкованные грибы и лук, охладить, соединить с приправами, сырым яичным белком и молотыми сухарями.

5. На каждый кусочек теста положить горкой начинку и покрыть тестом так, чтобы получились маленькие треугольные пирожки. Края теста плотно защипнуть, чтобы начинка во время варки не вытекла, пирожку придать форму «ушка». Варить их в слегка подсоленной воде, пока «ушки» не всплывут на поверхность, затем положить их в горячий свекольник.

Грибной суп с овощами

✓ **ингредиенты**

200 г свежих, 75–100 г отваренных или 25–35 г сушеных грибов, 1 лук-порей, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 корень петрушки (или 1 кусочек корня сельдерея), 1 морковь, 1 ломтик брюквы, 3–4 картофелины, бульон (или вода), 1 яблоко (или помидор), 1–2 ст. ложки нежирной сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, немного свежей капусты, соль, укроп (или зелень петрушки), зеленый лук (или лук-резанец).

✓ **способ приготовления**

1. Грибы, коренья и морковь нарезать соломкой и тушить в жире. Брюкву, капусту и морковь нарезать брусочками и опустить в кипящий бульон (или воду). Когда овощи будут готовы наполовину, к ним добавить тушеные грибы, а также коренья и нарезанное яблоко (или помидор).

2. Продолжать варить до полной готовности всех продуктов, затем заправить кушанье.

3. При подаче на стол в тарелки положить сметану, яйцо, нарезанное ломтиками или секторами, и посыпать рубленой зеленью.

Грибной суп с гренками

✓ ингредиенты

250 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, вода, зелень петрушки, соль, молотый перец, гренки.

Полезная информация

Свекольник можно приготовить и несколько проще: красную свеклу натереть на терке (или мелко нарезать), залить горячим мясным бульоном, в который добавить немного уксуса (или кислого сока). После 30-минутной выдержки прозрачный бульон процедить и заправить, затем снова довести до кипения.

✓ способ приготовления

1. Очищенные, промытые и мелко нарезанные 250 г свежих грибов опустить в кипящую подсоленную воду и кипятить 30 минут. Столовую ложку подсушенной в духовке муки развести в тепловатой воде, влить в суп и кипятить еще 10 минут.

2. Перед подачей на стол посыпать в суп зелень мелко нарезанной петрушки и добавить молотый перец.

3. Отдельно подать гренки.

Кислый грибной суп

✓ ингредиенты

250 г свежих грибов, 1 ст. ложка кукурузного масла, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка муки, вода, 1–2 помидора (или 1 соленый огурец), $^1/_2$ яблока, 1–2 ст. ложки нежирной сметаны, соль, укроп или зеленый лук.

✓ способ приготовления

1. Грибы нарезать брусочками и обжарить в масле. Затем добавить лук и муку, слегка подрумянить. Залить

подготовленные продукты горячей водой, заправить и варить 10–15 минут.

2. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры (или огурец) и яблоко.

3. При подаче на стол в суп положить сметану и посыпать его нарезанной зеленью.

Рыбные супы

– Не люблю рыбу.

– Как бы не так, – сказал Холлоранн. – Просто тебе не попадалась рыба, которой ты по душе.

Стивен Кинг

Рыба является ценным пищевым продуктом. По питательности она соперничает с лучшими сортами мяса. Но в отличие от последнего легче и быстрее усваивается организмом, и по этой причине широко используется в диетическом питании, в меню для детей и пожилых.

Обитатели рек, прудов и озер содержат нужные нашему организму микроэлементы, витамины, жиры и белки. По количеству белков, например, судак превосходит курятину, сазан – говядину.

Доказано, что если есть морскую рыбу хотя бы один раз в 7 дней, риск возникновения инфаркта уменьшается более чем в 2 раза, а инсульта – на 22 %!

Ежедневное же употребление морской рыбы в пищу еще в большей степени снижает вероятность этих заболеваний!

Кроме того, регулярное употребление рыбы в пищу препятствует возникновению онкологических заболеваний. Однако этот эффект присущ только жирной морской рыбе: скумбрии, тунцу, сельди, лососю, сардинам и даже кильке, а речная рыба им почти не обладает.

Солянка с грибами и рыбой

✓ **ингредиенты**

400 г рыбного филе, вода, 1 луковица, соль, 4 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка оливкового масла, 200 г шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, укроп, 2–3 ломтика лимона, 2 ст. ложки сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Рыбное филе нарезать кусками, вместе с приправами опустить в холодную воду и сварить. В разогретом масле потушить кружочки лука, нарезанные соломкой грибы, соленый

огурец и яблоко.

2. Примерно через 10 минут всыпать муку, как следует перемешать, подлить рыбный бульон (вместе с кусками рыбы) и варить на слабом огне 10 минут.

3. Перед сервировкой добавить по вкусу соль. Положить измельченный укроп, ломтики лимона и сметану.

Солянка из морской рыбы с грибами

✓ **ингредиенты**

1 кг морского окуня (или зубатки), вода, 8 белых грибов (или 15–20 шампиньонов), 1 стакан квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 5–7 горошин перца, 12–15 маслин (или каперсов), огуречный рассол по вкусу, рубленая зелень, оливкового масла.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы почистить, нарезать ломтиками и сварить до полуготовности. Пока они варятся, нашинковать и спассеровать репчатый лук.

2. Отдельно на сухой сковороде обжарить до золотистого цвета муку и развести ее небольшим количеством воды (или бульона). Соленые огурцы почистить и нарезать тонкими ломтиками. Филе рыбы нарезать кусочками.

3. В грибной отвар положить сначала рыбу, через 5–7 минут – квашеную капусту, огурцы, каперсы, лук, разведенную муку, лавровый лист и перец горошком. За 5–10 минут до готовности ввести процеженный огуречный рассол.

4. При подаче на стол в каждую тарелку положить ломтик лимона, маслины или оливки и мелкорубленую зелень укропа и петрушки. При отсутствии маслин или каперсов порцию соленых огурцов следует увеличить.

Солянка из осетра и семги с грибами

✓ **ингредиенты**

1 кг осетрины, 1 кг семги, 2 головы семги, 2–2,5 л воды, 1 баночка каперсов, 100 г маслин, 100 г оливок, 4 крупные луковицы, 6 соленых огурцов, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 стакана белых маринованных грибов, 2 моркови, 2 пучка петрушки, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка перца горошком, 6 лавровых листиков, 200 г подкопченной рыбной нарезки, оливковое масло.

✓ **способ приготовления**

1. Рыбьи головы разрезать на 4 части, удалить жабры и

сварить бульон. Вынуть головы, процедить бульон, затем кинуть в него морковь, нарезанную соломкой. Готовить на самом слабом огне.

2. Нарезать лук кольцами (или полукольцами) и обжарить на масле. Когда он начнет желтеть, положить томат-пасту и жарить еще 3–5 минут.

3. Соленые огурцы почистить (обязательно!) и нарезать кубиками. Грибы измельчить кубиками.

4. Положить в рыбный бульон грибы, осетрину, семгу, поджаренный с томатом-пастой лук, соленые огурцы, зелень, перец, лавровый лист, маслины, оливки, каперсы, нарезанную соломкой рыбную нарезку.

5. На слабом огне томить солянку 20–30 минут. Затем перелить в тарелки и подать к столу.

Полезная информация

В солянку можно положить нарезанные помидоры или томатную пасту. Последнюю тушат в масле вместе с грибами.

Похлебка «Уральская»

✓ **ингредиенты**

40–50 г сушеных грибов (или 200 г свежих), 200 г картофеля, 45 г моркови, 40 г репчатого лука, 100–150 г рыбного филе, 20 мл оливкового масла, укроп, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Сушеные грибы промыть и вымочить в течение 2 часов, затем отварить до полуготовности.

2. В кипящий грибной бульон положить нарезанные кубиками картофель и морковь, поджаренный лук, добавить рыбное филе. Варить до готовности.

3. При подаче на стол посыпать готовую похлебку мелко нарезанным укропом.

Холодный томатный суп с рыбой и зеленым луком

✓ **ингредиенты**

1 л томатного сока, 300 г вареной рыбы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1–2 огурца, 50 мл натурального йогурта, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока.

2. Вареное яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками,

соединить с луком, залить соком, добавить подготовленную рыбу и йогурт.

3. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанным укропом.

Полезная информация

Вместо томатного сока можно использовать различные томатные соусы или томат-пюре (разведенные кипяченой водой).

Холодник с кальмарами

✓ **ингредиенты**

300 г отварной рыбы, 100 г нашинкованных отварных кальмаров, 4 яйца, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 огурца, 100 г нежирной сметаны, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Вареный картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Нашинковать вареные яйца, зеленый лук и петрушку, вареные кальмары нарезать соломкой, покрошить вареную рыбу.

2. Смесь залить квасом, посолить. В тарелках холодник заправить сметаной, посыпать перцем.

Холодник красный с рыбными консервами

✓ **ингредиенты**

2 банки консервированного лосося, 2 свеклы, 3 картофелины, 2 огурца, 5 вареных яиц, по 1 пучку сельдерея, укропа и лука, $^1/_2$ ч. ложки молотого перца, 1 $^1/_2$ л свекольного настоя, 1 л молочной сыворотки, 2 помидора.

✓ **способ приготовления**

1. Вареную свеклу натереть на малкой терке, добавить нарезанные мелкими кубиками вареный картофель и свежий огурец, рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень укропа и сельдерея, черный молотый перец, измельченные консервы.

2. Залить свекольным квасом пополам с молочной сывороткой. В тарелки положить по нескольку тонких пластинок помидоров.

Суп из рыбы с рисом

✓ **ингредиенты**

3л воды, 400 г рыбы, 2 яйца, 200 г риса, 250 г помидоров,

100 г репчатого лука, 50 мл уксуса, лавровый лист, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Помидоры и лук ломтиками залить водой и варить, добавив лавровый лист и перец, 15 минут.

2. Всыпать рис, проварить при слабом кипении 15 минут, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и варить до готовности. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Суп из сельди

✓ **ингредиенты**

1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, молотый перец, зелень, нежирная сметана, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Сельдь вычистить, промыть, залить 250 мл молока и вымочить 10–12 часов. Вымоченную сельдь положить в кипящую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель.

2. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей. В суп положить муку, разведенную оставшимся молоком, посолить. Проварить 5 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать к столу со сметаной.

Уха холодная

✓ **ингредиенты**

1 кг рыбы, 1 $^1/_2$ л воды, 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 яйцо, 1 ст. ложка консервированного горошка, зеленый лук, укроп, нежирная сметана.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенную рыбу залить водой, довести до кипения, снять, добавить нарезанные морковь и лук, соль, специи и продолжать варить на слабом огне до готовности. Вынуть рыбу из бульона, отделить от кожи и костей. Бульон процедить, охладить. Рыбу, вареное яйцо и огурец нарезать маленькими кусочками.

2. Зеленый лук мелко нарезать, положить в супницу, растолочь, добавить сметану, влить немного рыбного бульона, размешать, затем влить остальной бульон и опустить приготовленные продукты, горошек, укроп. Суп сразу же подать к столу.

Уха простая

✓ **ингредиенты**

1 кг мороженой камбалы, 1 $^1/_2$ л воды, 6–7 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 $^1/_2$ ч. ложки соли, 2 лавровых листа, молотый черный перец, $^1/_2$ ч. ложки мелко нарезанной зелени.

✓ **способ приготовления**

1. С подготовленной камбалы снять кожу, с утолщенной части – филе. В кипящую воду положить соль, специи, 1 луковицу, нарезанную кольцами. Рыбу варить 15–20 минут. Когда рыба будет готова, вынуть ее, а бульон снять с огня, дать отстояться 5–6 минут, затем процедить.

2. Процеженный бульон довести до кипения, положить в него томатную пасту и лук, нарезанный соломкой или кольцами, и варить до готовности. В готовую уху добавить растертый чеснок. В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить уху, посыпать зеленью.

Уха по-домашнему

✓ **ингредиенты**

500 г сардин, 200 г морского окуня или хека, 3–4 помидора, по $^1/_2$ корня петрушки, сельдерея, 1 луковица, 6 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, $^1/_2$ лимона, соль, 2л воды.

✓ **способ приготовления**

1. Приготовить пряный отвар, добавив в него мелкую рыбу. Варить приблизительно 1 час, чтобы рыба полностью разварилась. Подготовить и нарезать порционными кусками более крупную рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей.

2. Процедить пряный отвар, поставить его снова на огонь и, когда он опять закипит, опустить в него подготовленные порционные куски крупной рыбы.

3. Проварить 15–20 минут. Перед подачей на стол посыпать уху зеленью. В каждую тарелку положить кусок рыбы и несколько ломтиков лимона. За 5–6 минут до окончания варки ухи положить помидоры, нарезанные дольками или ломтиками.

Уха из налима

✓ **ингредиенты**

1 налим (500–600 г), желательно с молокой, 2 луковицы, 5–7 горошин перца, лавровый лист, 1 морковь, 1 корень петрушки,

перец молотый, 1 ст. ложка каперсов, 10 маслин, $^1/_2$ лимона, 2л воды.

✓ способ приготовления

1. Рыбу выпотрошить (отложив молоки и печень), вымочить и осторожно снять с нее кожу. С костей соскоблить мякоть и положить ее в тарелку.

2. Голову, кости, хвост и плавники налима положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить 15–20 минут с целой луковицей, лавровым листом, перцем (горошком), мелко нарезанными корнями моркови и петрушки. Затем бульон хорошо процедить в другую кастрюлю.

3. Мякоть налима пропустить через мясорубку, смешать с мукой, посолить, поперчить. Должна получиться густая пластичная масса. Скатать из этой массы валик толщиной 3 см и опустить его на 5 минут в кипящий бульон. Вынуть шумовкой, дать ему остыть и нарезать кружочками. В бульон опустить молоки, печень налима и сварить их. За 3 минуты до готовности опустить в кастрюлю кружки из рыбной мякоти, ложку каперсов.

4. В тарелку с ухой положить маслины и кружок лимона.

Уха наваристая

✓ ингредиенты

1 кг мелкой рыбы и 500 г крупной, по $^1/_2$ корня петрушки, сельдерея, 1 луковица, 6 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, $^1/_2$ лимона, соль, 2л воды.

✓ способ приготовления

1. Приготовить пряный отвар, добавив в него мелкую рыбу. Варить приблизительно 1 час, чтобы рыба полностью разварилась. Подготовить и нарезать порционными кусками более крупную и некостистую рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей.

2. Процедить пряный отвар, поставить его снова на огонь и, когда он опять закипит, опустить в него подготовленные порционные куски крупной рыбы. Проварить 15–20 минут.

3. Перед подачей на стол посыпать уху зеленью. В каждую тарелку положить кусок рыбы и несколько ломтиков лимона.

Уха макарьевская

✓ ингредиенты

1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, корица, гвоздика, 50 мл мадеры, соль, 2л воды, несколько ломтиков пшеничного хлеба, 1 лимон.

✓ **способ приготовления**

1. Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, коренья петрушки и сельдерея мелко нарезать, уложить в кастрюлю и залить холодной водой. Воду довести до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Хорошо проварить до готовности рыбы и снять с огня. Влить в кастрюлю мадеру, добавить измельчить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.

2. Перелить в тарелки и подать к столу.

Уха из карасей

✓ **ингредиенты**

1 кг рыбы, 2 луковицы, $^1/_2$ корня петрушки или сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2л воды.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в кастрюлю с водой. Довести до кипения и снять накипь.

2. Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и варить 20–25 минут.

Уха деликатесная

✓ **ингредиенты**

1 кг осетровой рыбы, 800–1000 г рыбной мелочи, по 1 корню сельдерея и петрушки, лука-порея, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, $^1/_2$ лимона, соль, 2л воды.

✓ **способ приготовления**

1. Сварить пряный отвар, добавив в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбу. Процедить через чистую ткань, охладить. Подготовить и нарезать осетровую рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, тщательно удалив пену, уменьшить нагрев. Варить приблизительно 20–25 минут.

2. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара, положить по 1 куску в каждую тарелку, добавив несколько ломтиков лимона, залить бульоном и посыпать измельченной зеленью.

Уха раковая

✓ **ингредиенты**

2 л крепкого рыбного бульона, 8 раков, зелень.

Для фарша: 200–300 г рыбного филе, 3–4 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл обезжиренного молока, 2 яйца, соль,

перец.

✓ **способ приготовления**

1. Раков сварить в соленой воде, вынуть мякоть из раковых шеек и клешней, панцири очистить, промыть в воде и отложить в сторону.

2. Для приготовления фарша рыбное филе и мясо из клешней рака пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом, добавить соль, перец, влить сырые яйца и хорошо перемешать до образования однородной густой массы.

3. Панцири раков наполнить рыбным фаршем, положить в кастрюлю, залить бульоном и проварить в течение нескольких минут. Затем снять с огня, добавить в кастрюлю раковые шейки, дать немного настояться.

4. В тарелку положить фаршированные раковые панцири и раковые шейки, залить бульоном, добавить зелень.

Ботвинья с рыбой

✓ **ингредиенты**

1 $^{1}/_{2}$ л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 1 ч. ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы, 1 лимон, укроп, хрен, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Шпинат и щавель перебрать, промыть. Шпинат варить в кипящей воде, щавель припустить отдельно в собственном соку в закрытой посуде. Затем все протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести хлебным квасом.

2. При подаче на стол посыпать зеленью укропа, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы, мелко нарезанные огурцы.

Борщ летний с минтаем

✓ **ингредиенты**

500 г спинки минтая, 1 пучок молодой свеклы, 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, 1–2 помидора, 200 г кабачков, 2–3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1–2 лавровых листа, соль, вода, 2 ст. ложки нежирной сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Рыбу почистить, положить в кастрюлю, залить водой с сварить до готовности. Готовую рыбу вынуть из бульона. Вымытую свеклу очистить, нарезать соломкой, а стебли – на несколько частей. В кипящий рыбный бульон положить свеклу,

морковь и варить при слабом кипении 10–15 минут.

2. Затем положить ошпаренные и нарезанные листья свеклы, очищенные и нарезанные кабачки, помидоры и картофель, лук, зелень сельдерея, лавровый лист, соль и варить до готовности. В порционные тарелки положить кусочки вареной рыбы, налить борщ, заправить сметаной.

Суп из мидий

✓ **ингредиенты**

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки, соль, перец, вода.

✓ **способ приготовления**

Положить мидии в воду. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу, зелень. Поставить на огонь, добавить нарезанную капусту. Варить до готовности, перелить в тарелки и подать к столу.

Супы из мяса домашней птицы

Петух воспевает даже то утро,
когда его положат в суп.

Станислав Ежи Лец

В курятине содержится полный комплекс витаминов В, они необходимы для поддержания нормального обмена веществ. Витамины B_9 и B_{12} очень важны во время беременности для нормального развития плода, поэтому врачи рекомендуют будущим матерям регулярно налегать на куриную грудку и куриный бульон. Кроме витаминов группы В, мясо курицы богато витаминами А, С, РР, Е, а также магнием, цинком, железом. В грудке содержится больше минеральных веществ, в бедрах – витаминов. По количеству фосфора белое куриное мясо уступает только морепродуктам. Жир и мясо птицы богато полиненасыщенными жирными кислотами, полезными для нашего сердца. Поэтому любовь к курочке снижает риск гипертонии, предотвращает ишемическую болезнь сердца, инсульты и инфаркты. Куриный бульон – идеальная еда для больных и ослабленных. Он полезен своими экстрактивными веществами и белком, потребность организма в котором увеличивается при простуде. Кроме того, бульон обладает свойством уменьшать количество слизи, облегчая состояние при кашле и насморке.

Куриный суп с вермишелью

✓ **ингредиенты**

3 стакана куриного бульона, 1 лавровый лист, 4 перышка зеленого лука, 225 г шампиньонов, 110 г вареной куриной грудки без кожи, 50 г вермишели, $^2/_3$ стакана сухого белого вина, петрушка, соль и перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Бульон вместе с лавровым листом довести до кипения. Добавить измельченный зеленый лук и нарезанные шампиньоны.

2. Мясо с куриной грудки нарезать на тонкие ломтики, положить в бульон, посолить, поперчить. Варить на сильном огне в течение 2–3 минут. Добавить вермишель и варить на слабом огне 7–8 минут.

3. Непосредственно перед окончанием варки добавить вино и

мелко нарезанную петрушку.

4. Варить еще 2–3 минуты, затем добавить при необходимости соль и перец. Подавать к столу горячим.

Густой суп из курицы с морковью и брокколи

✓ **ингредиенты**

1 ч. ложка очищенных подсолнечных семечек, $^1/_2$ л воды, 1 кубик куриного бульона, 200 г картофеля, 150 г моркови, 150 г замороженных брокколи, 200 г филе куриной грудки без кожи, 1 ст. ложка нарубленной петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Подсолнечные семечки подсушить в кастрюле без жира при непрерывном перемешивании, вынуть и отставить в сторону.

2. Разогреть в кастрюле воду и растворить в ней бульонный кубик. Почищенный картофель нарезать кубиками, а морковь – кружочками. Овощи положить в бульон и варить.

3. В это время нарезать филе тонкими полосками. Через 10 минут добавить в суп брокколи. Когда суп вновь закипит, добавить мясо и варить еще 5 минут.

4. Посыпать петрушкой и подсолнечными семечками.

Бульон из домашней птицы

✓ **ингредиенты**

400 г курицы без кожи или 1 $^1/_5$ кг куриных костей, 1 морковь, корень петрушки и сельдерея, 1 луковица, вода, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости залить холодной водой и варить в течение 30–40 минут, снимая появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические коренья, соль и варить при слабом кипении до готовности кур (кости варить 2–3 часа).

2. Вынутых из бульона кур закрыть влажной марлей, чтобы они не подсохли. Бульон процедить.

Суп из курицы с орехами

✓ **ингредиенты**

140 г курицы без кожи, 10 мл миндального масла, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г грецких орехов, 10 мл винного уксуса, 10 г петрушки, вода, корица, соль.

✓ **способ приготовления**

Сварить куриный бульон. В готовый бульон добавить

нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и прокипятить. Заправить корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Суп из курицы с зеленым горошком

✓ **ингредиенты**

125 г филе курицы без кожи, 120 г консервированного зеленого горошка, 15 мл оливкового масла, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г томатного пюре, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, вода, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Из курицы сварить бульон, добавить картофель, зеленый горошек, затем заправить пассерованным луком и томатным пюре.

2. Перед окончанием варки положить чеснок. При подаче посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Куриный суп с лимоном и яйцом

✓ **ингредиенты**

1 курица без кожи, 1 неполный стакан риса, 2 яйца, 2 лимона, вода, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Курицу промыть, залить холодной водой и варить до готовности, периодически снимая пену, чтобы бульон был прозрачным. Посолить и добавить хорошо промытый рис.

2. Варить суп до готовности риса, после чего тонкой струйкой влить яично-лимонный соус, постоянно помешивая, стараясь, чтобы не свернулся яичный белок.

3. Для соуса яйца взбить в пену, постепенно добавляя лимонный сок и 2–3 ст. ложки бульона.

Густой куриный суп с перловкой и фасолью

✓ **ингредиенты**

3 куриных окорочка без кожи, 540 консервированной фасоли, $^3/_4$ стакана перловой крупы, 2 моркови, 1 луковица, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 зубчика измельченного чеснока, 1 ч. ложка майорана, свежая петрушка, оливковое масло, соль, черный перец, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Отварить куриные голени или любую другую часть курицы в подсоленной воде. В бульон всыпать перловку и варить 30

минут.

2. Лук мелко измельчить и тушить до прозрачности на нагретом на сковороде масле. Добавить нарезанные мелкой соломкой морковь, перец, помидоры и продолжить тушить еще 10 минут. Добавить чеснок, майоран, соль, черный перец и петрушку и тушить 1 минуту. Овощную массу добавить в суп.

3. Куриное мясо разобрать на мелкие кусочки, фасоль процедить от жидкости и тоже добавить в суп. Дать покипеть 5 минут и подавать на стол.

Суп с курицей и клюквой

✓ **ингредиенты**

900 г курицы без кожи, 6 картофелин, 2 головки репчатого лука, 2 стакана клюквы, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 л воды, укроп, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Обработанную курицу нарубить на порционные куски, залить холодной водой и варить до готовности. Бульон процедить.

2. 2. Лук нашинковать полукольцами и пассеровать на масле.

2. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель и довести до кипения. Добавить пассерованный лук, муку, соль и варить 10 минут. В конце варки положить клюкву.

3. При подаче в тарелку с супом положить мясо курицы и оформить зеленью.

Суп из куриной грудки с молоком

✓ **ингредиенты**

200 мл обезжиренного молока, 200 мл воды, 300 г куриных грудок без кожи, 1 головка репчатого лука, 100 мл нежирных сливок, 75 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо (желток), соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо нарезать кубиками по 1–2 см. Добавить нарезанный лук и влить 150 мл молока, смешанного с водой.

2. Варить до готовности курицы. Добавить оставшееся молоко и кипятить еще 3 минуты. Смешать муку с маслом, развести бульоном до однородности и влить в суп. Довести до кипения. Смешать яйцо и сливки и добавить в суп.

3. Посолить, поперчить, влить вино и перемешать.

Сладкий куриный суп

✓ **ингредиенты**

350 г филе курицы без жира, 600 г консервированной кукурузы, 4 ст. ложки кукурузной муки, 3 ст. ложки кукурузного масла, 2 веточки сельдерея, 8 зубчиков чеснока, 3л воды, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки нарезанной кинзы, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Куриное филе нарезать ломтиками и варить в кастрюле с водой до готовности. Снять с огня, процедить через дуршлаг с марлей. Мясо отложить, бульон остудить и поставить в холодильник на 1 час.

2. Образовавшийся на поверхности жир аккуратно снять, чтобы бульон стал прозрачным. Куриное филе, сельдерей, лук и чеснок мелко порубить. Масло разогреть в сковороде, пассеровать нашинкованный лук 1 минуту.

3. Добавить чеснок и обжаривать еще 1 минуту. Снять сковороду с огня, всыпать кукурузную муку и хорошо перемешать. Добавить рубленый сельдерей. Поставить на медленный огонь и обжаривать еще полминуты, снять с огня.

4. Кастрюлю с бульоном подогреть на слабом огне, 5 минут. Положить куриное мясо, кукурузу, хорошо перемешать. Постепенно добавить обжаренные овощи, помешивая, пока бульон не загустеет. Снять с огня, приправить солью, перцем и сахаром. Посыпать кинзой и подавать горячим.

Полезная информация

Готовность кур определяется с помощью поварской иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки – куры сварились).

Острый куриный суп

✓ **ингредиенты**

700 г куриных грудок без кожи, 1 головка репчатого лука, 120 г консервированной или замороженной кукурузы, 3 картофелины, 4 зубчика чеснока, тимьян, кориандр, соль, черный молотый перец, красный острый молотый перец, 3 лавровых листа, 1 л воды, кинза, гренки.

✓ **способ приготовления**

1. Положить в кастрюлю нарезанное куриное мясо, измельченную луковицу, по щепотке тмина, кориандра, соли, черного и красного перца, измельченный чеснок. Залить водой и довести до кипения.

2. Убавить огонь и варить 20 минут. Добавить кукурузу, нарезанный кубиками картофель, 3 лавровых листа и соль по вкусу. Довести до кипения, убавить огонь и варить на медленном огне в течение 15–20 минут.

3. Посыпать сверху рубленой кинзой и подавать с гренками.

Куриный суп со спаржей

✓ **ингредиенты**

2 стакана куриного бульона, 300 г вареного куриного филе без кожи, 100 г консервированной спаржи, 2 ст. ложки кукурузной муки, разведенной водой, 100 г консервированной кукурузы, 1 ч. ложка морской соли, 300 г нарезанных шампиньонов, 1 ч. ложка кунжутного масла, зеленый лук.

✓ **способ приготовления**

1. Вскипятить куриный бульон, добавить в него грибы и варить на медленном огне в течение 2–3 минут.

2. Затем влить разведенную кукурузную муку и варить, помешивая, пока не загустеет. Убавить огонь, добавить тонко нарезанное куриное мясо, спаржу и кукурузу и хорошо прогреть на медленном огне. Посолить.

3. Подавать на стол, добавив кунжутное масло и посыпав измельченным зеленым луком.

Суп из куриных потрохов

✓ **ингредиенты**

1 $^{1}/_{2}$ л воды, потроха 1 курицы, 400 г репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки оливкового масла, 4 яйца, 4 веточки кинзы, винный уксус, перец, корица, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленные и промытые потроха потушить в масле с нарезанным луком и мукой до мягкости.

2. Добавить 50 мл кипятка и тушить 10 минут. Залить остальным кипятком, добавить кинзу и прокипятить. Через 15 минут удалить зелень, посолить, поперчить и добавить уксус.

3. Заправить при непрерывном помешивании разведенными в небольшом количестве бульона яйцами. Довести суп до кипения (но не кипятить).

Мясные супы

Только чистый сердцем может сделать хороший суп.

Людвиг ван Бетховен

Мясные супы жизненно необходимы нашему организму. Особенно в холодное время года. Они дает энергию и тепло, активизируют обмен веществ и кровообращение, восстанавливают баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления. Важно не просто есть суп регулярно, а выбирать его, ориентируясь на время года. Летние супы должны отличаться легкостью, а зимние, наоборот, быть особенно навaристыми.

К сожалению, мясо при варке отдает бульону не только полезные, но и вредные вещества: например, креатин и креатинин, которые ухудшают протеиновый обмен в мышцах.

Кстати, мясные супы в лишь в вдвое калорийнее вегетарианских похлебок. К примеру, в тарелке постного супа около 40 ккал, а в сваренном на мясном бульоне всего 75–100 ккал.

Зачастую производители мяса и курятины для увеличения веса животных применяют гормоны и другие химические препараты, а чтобы туши уже забитых животных дольше не портились, в них вводят антибиотики.

Чтобы во время варки вся «химия» полностью не попала в мясной суп, его нужно готовить на втором бульоне. После того, как содержимое кастрюли закипит, поварить тушку в течение 5 минут, слить бульон, залить новую воду и уже на ней продолжать приготовление супа.

Бульон с рисом и помидорами

✓ **ингредиенты**

150 г костей, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Сварить костный бульон.

1. Помидоры бланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона.

2. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на

дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

3. При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Бульон с колдунами

✓ **ингредиенты**

400 г мяса (с костью), 2л воды, 1 луковица, 1 морковь, по одному корню петрушки и сельдерея, соль.

Для колдунов: $^3/_4$ стакана муки, 1 яйцо, 500 г говядины, $^1/_2$ луковицы, черный молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. С мяса срезать весь видимый жир и сварить мясной бульон. При этом, чтобы бульон получился прозрачным, варить его на слабом огне и 3–4 раза в течение варки добавить по 100 мл холодной воды. Готовый бульон процедить.

2. Для приготовления колдунов мясо вместе с луком 2 раза пропустить через мясорубку, добавить немного воды, соль, перец и перемешать.

3. В муку влить 100 мл воды, посолить, ввести сырое яйцо, все перемешать, замешать крутое пресное тесто и раскатать его тонким слоем. Выемкой вырезать кружки, на каждый из них выложить фарш и края защипнуть.

4. Приготовленные колдуны погрузить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в бульон и варить на слабом огне 5–8 минут.

Борщ с квашеной капустой

✓ **ингредиенты**

200 г вареного мяса, 2 крупные свеклы, 200–250 г квашеной капусты, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки горчичного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка уксуса, соль, 2л мясного бульона или воды, зелень петрушки или укроп, 100 г нежирной сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Свеклу потушить или спассеровать с овощами, томатной пастой, сахаром, уксусом, положить в бульон и варить до готовности.

2. За 5 минут до окончания варки заправить борщ чесноком. Квашеную капусту потушить и положить в борщ вместе со свеклой. За 5–7 минут до окончания варки борщ заправить мучной пассеровкой, разведенной бульоном. Это сделает борщ

более густым,

3. В тарелку с борщом положить нарезанное порционными кусочками мясо, сметану, зелень петрушки или укропа.

Борщ волынский

✓ **ингредиенты**

300 г мяса, $^1/_2$ кочана капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 свеклы, 1 луковица, 3 горошинки душистого перца, 2 лавровых листа, 1 $^1/_2$ л воды, нежирная сметана, зелень петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Кости измельчить, залить холодной водой и варить бульон. Когда отвар закипит, в кастрюлю опустить мясо, варить его до готовности, после чего вынуть и нарезать на порционные куски. Кости варить еще 2–3 часа, а затем процедить.

2. Нарезанные соломкой морковь, корень петрушки и репчатый лук слегка пассеровать. Очищенную и промытую свеклу варить до полуготовности и нарезать соломкой. Промытые свежие помидоры нарезать и протереть через сито.

3. В процеженный бульон положить нарезанную капусту и свеклу, варить 10–15 минут, добавить слегка обжаренные коренья, репчатый лук, протертые помидоры, лавровый лист, душистый перец, соль и довести до кипения.

4. При подаче в тарелки положить нарезанное вареное мясо. Борщ заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Рассольник домашний

✓ **ингредиенты**

500 г мяса, 200 г свежей капусты, 3–4 средние картофелины, 1 морковь, 2–3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 средних размеров огурец, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 мл огуречного рассола, 2л воды или бульона, соль, перец, лавровый лист.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо промыть, срезать жир и сварить бульон.

2. Петрушку, сельдерей, лук репчатый очистить, промыть, нашинковать соломкой или в виде лапши и обжарить с маслом. Соленые огурцы припустить в бульоне. Картофель нарезать брусочками или дольками, капусту белокочанную – соломкой.

3. В кипящий мясной бульон положить капусту, после возобновления кипения – картофель, а через 5–7 минут –

пассерованные овощи и припущенные огурцы.

4. За 5–10 минут до окончания варки положить соль, перец, лавровый лист и по вкусу другие специи, заправить огуречным рассолом.

Полезная информация

Если пена с закипевшего бульона опустилась на дно, надо добавить в кастрюлю немного холодной воды – пена поднимется и ее легко будет снять.

Рассольник с почками

✓ ингредиенты

250–300 г говяжьих почек, 4–5 корней петрушки, 120 г корня пастернака, 2 корня сельдерея, 1–2 луковицы, 2 моркови, 80 г щавеля, 80 г зеленого салата, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 мл обезжиренного молока, 1 яйцо, 2л воды или бульона, зелень петрушки или укропа.

✓ способ приготовления

1. С говяжьих почек снять жир вместе с пленкой, прорезать их до половины и положить в холодную воду на 2–3 часа.

2. Подготовленные почки положить в кастрюлю, залить холодной водой, нагреть до кипения и варить 5–10 минут. Затем воду слить, почки промыть холодной водой, вновь залить 2 л воды и варить до их полного размягчения. Бульон процедить и использовать для приготовления рассольника.

3. Корни петрушки, пастернака и сельдерея, лук и морковь нашинковать соломкой и обжарить с маслом. Огурцы припустить.

4. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, припущенные огурцы и варить 5–10 минут. Добавить нарезанные листья щавеля и салата, соль, перец, лавровый лист, огуречный рассол по вкусу и варить до готовности.

5. Для приготовления льезона яйцо размешать с молоком. В тарелку с рассольником положить 1–2 ст. ложки льезона и зелень.

Солянка из телятины с грибами

✓ ингредиенты

150 г телятины, 100 г говяжьих костей, 2–3 свежих гриба, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 8 маслин без косточек, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка томата-пюре, $^1/_4$ помидора, 1 долька лимона, зелень, соль, 2л готового бульона.

✓ **способ приготовления**

1. Сварить из костей бульон, процедить. Бульон перелить в кастрюлю, положить туда нарезанную кусочками телятину, добавить предварительно спассерованный лук и грибы. После этого положить мелко нарезанные соленые огурцы. Довести до кипения.

2. Перед подачей, положить в солянку маслины, каперсы, томатпюре, сметану, помидоры, мелко нарубленную зелень и лимон.

Суп с квашеной капустой и фасолью

✓ **ингредиенты**

120 г костей для бульона, 55 г мяса, 90 г квашеной капусты, 65 г картофеля, 30 г фасоли, 10 мл оливкового масла, 60 г репчатого лука, 2 г чеснока, лавровый лист, черный перец, 15 г нежирной сметаны, соль, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Квашеную шинкованную капусту, фасоль, замоченную за 3–4 часа до варки, и картофель, нарезанный кубиками, варить раздельно. Мясо отварить в бульоне и нарезать кусочками.

2. Отваренную фасоль размять. На масле пассеровать мелко нарубленный лук, добавить муку и приготовить соус. В бульон положить фасоль, овощи, мясо, заправить соусом, посолить, положить лавровый лист. Проварить 5 минут.

3. Перед подачей суп заправить сметаной.

Суп из мяса с баклажанами и стручковой фасолью

✓ **ингредиенты**

1 $^{1}/_{2}$ л воды, 500 г говядины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 30 мл кукурузного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, зелень кинзы, чеснок, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо промыть, срезать видимый жир залить холодной водой и сварить до готовности.

2. 2. Лук нарезать кольцами и спассеровать на масле.

2. В кипящий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец и фасоль и варить до готовности. В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

Суп с телятиной и грибами

✓ **ингредиенты**

300 г телятины, 100 г вермишели, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, зелень, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо промыть, срезать жир и сварить бульон.

2. Приготовить грибной бульон, процедить. Соединить его с мясным бульоном, заправить овощами и отварными грибами, нарезанными соломкой, проварить и добавить вермишель.

3. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп с языком и сыром

✓ **ингредиенты**

1 л бульона, 500 мл обезжиренного молока, 400 г вареного языка, 100 г маложирного сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка горчицы, мускатный орех, соль.

✓ **способ приготовления**

Луковицу мелко нарезать, спассеровать в масле, всыпать муку и, помешивая, прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томатную пасту, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык.

Суп из корневой петрушки

✓ **ингредиенты**

6 корней петрушки, 3 моркови, 3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 200 г вареного мяса, оливковое масло, 1 л мясного бульона, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Корни петрушки, морковь и картофель нарезать дольками, положить в кастрюлю. Добавить пассерованный на масле лук и тушить в бульоне до полуготовности.

2. Затем добавить кусочки мяса и довести суп до готовности.

Щи зеленые с мясом

✓ **ингредиенты**

500 г шпината, 500 г мяса, 200 г щавеля, 1 головка репчатого лука, коренья, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки горчичного масла, 3 яйца, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, лавровый лист, вода, перец и соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Шпинат промыть, сварить в кипящей воде до мягкости,

откинуть и протереть сквозь сито. Щавель промыть, крупные листики разрезать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать в суповой кастрюле с маслом. Добавить муку и жарить еще 2 минуты. Положить в кастрюлю шпинат, перемешать, развести отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 20 минут.

2. За 10 минут до окончания варки положить щавель и соль. К зеленым щам подавать сметану и вареные яйца.

Полезная информация

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы, ботвой свеклы).

Щи зеленые с петрушкой

✓ **ингредиенты**

200 г щавеля и 250 г шпината, 300 г мяса, 2 яйца, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, вода, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Сварить мясной бульон. Щавель мелко изрубить.

1. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку.

2. Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 15 минут.

3. Перед подачей в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Суп мясной с салатом

✓ **ингредиенты**

200 г салата, 2 картофелины, 1 головка репчатого лука, $^1/_4$ стакана лука-порея, 2 ст. ложки оливкового масла, $^1/_4$ стакана нежирной сметаны, 200 г мяса, 2 яйца, вода, зелень и соль.

✓ **способ приготовления**

1. Нарезанный салат положить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде. Припустить с маслом 15 минут на слабом огне. Лук репчатый и лук-порей нашинковать и спассеровать на масле.

2. В кипящий бульон или воду положить подготовленные салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 20 минут при слабом кипении.

3. Подавать с мясом, вареными яйцами, сметаной и зеленью.

Окрошка мясная с редисом

✓ ингредиенты

$^1/_2$ л хлебного кваса, 10 редисок, 200 г говядины, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, 2 яйца, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль по вкусу.

✓ способ приготовления

1. Охлажденное, нарезанное кусочками вареное мясо и нарезанный дольками редис перемешать. Зеленый лук тонко нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок.

2. Яйца сварить, нарубить. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом.

3. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и размешать. При подаче посыпать окрошку укропом.

Суп с гороховыми галушками

✓ ингредиенты

400 г стакана гороховой муки, 2 яйца, 100 мл воды (для теста), 6 картофелин, 2 головки репчатого лука, 200 г говядины, 1 пучок зелени, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 лавровый лист, вода, перец и соль по вкусу.

✓ способ приготовления

1. Для приготовления галушек размолоть сухой горох. Полученную гороховую муку замешать с яйцами и водой.

2. Мясо очистить от видимого жира, положить в кастрюлю, залить водой и сварить бульон. Добавить картофель. После закипания бульона нарвать галушки (т. е. не резать, а отрывать от куска теста небольшие кусочки и бросать в кипящий бульон), добавить поджаренный лук, перец, лавровый лист, соль и варить до готовности.

3. При подаче посыпать зеленью.

Томатный суп

✓ ингредиенты

600 г помидоров, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки томатной

пасты, 50 г риса, перец, соль, базилик, репчатый лук, 100 г вареного языка, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Помидоры надрезать крестообразно, ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кусочками.

2. 2. Воду довести до кипения и бросить туда толченый чеснок.

2. Добавить куски помидоров и слегка вскипятить. Горячие помидоры пюрировать, вмешать томатную пасту и добавить рис. Варить при средней температуре примерно 15 минут, пока не сварится рис. Приправить солью, перцем, базиликом и луком.

3. Вареный язык нарезать тонкими ломтиками и положить в суп. Слегка разогреть.

Суп-пюре мясной гороховый

✓ **ингредиенты**

1 $^{1}/_{2}$ л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г нежирной сметаны, соль, гренки.

✓ **способ приготовления**

Горох очистить от стручков, залить бульоном и варить 45 минут. Растолочь в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

Полезная информация

Если суп пересолен – не беда, дело можно поправить. Нужно опустить в суп полотняный мешочек с рисом. Разваривaясь, рис вберет излишки соли. Можно в течение 10 минут прокипятить в супе несколько очищенных сырых картофелин, после этого картофелины вынуть.

Суп из телятины с картофельными клецками

✓ **ингредиенты**

1 $^{1}/_{2}$ л воды, 500 г телятины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 желтка, 2 ст. ложки нежирной сметаны, укроп.

Для клецек: 5 отварных картофелин, 1 яйцо, 80 г муки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Промытое и нарезанное кусочками мясо залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, опустить очищенные морковь, лук и корень петрушки, посолить и варить до полной готовности мяса.

2. Пока оно варится, приготовить клецки. Отварной

картофель, вареную морковь и лук натереть на терке, добавить яйцо, муку, соль, нарезанную зелень и все перемешать. Когда мясо сварится, бульон процедить.

3. Чтобы убедиться, что клецки не расплываются, сварить пробную клецку (если расплывается, добавить в массу муку). Приготовленные клецки ложкой опускать в суп, варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут на поверхность.

4. В готовый суп положить отделенное от костей, мелко нарезанное вареное мясо. В суповую миску положить яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, налить суп и размешать.

Основные блюда

Основной ингредиент вкусного блюда – это любовь. Любовь к тем, для кого мы готовим.

Софи Лорен

Основные блюда подаются после закуски и супа – это кульминация обеда. Обычно они самые сытные на столе. Еще их называют «вторым» или «горячим» блюдами. Именно поэтому приготовлению основного всегда уделяется много внимания, особенно если в доме торжество: сначала тщательно выбирается рецепт второго блюда, затем оценивается время его приготовления и финансовые затраты и наконец продумывается его подача – ведь «гвоздь программы» должен на столе выглядеть не просто достойно, а превосходно.

Но в будние дни, очень часто хозяйкам хочется приготовить второе блюдо быстро и вкусно, поэтому они останавливают свой выбор на простых рецептах вторых блюд.

Рецептов горячих блюд существует огромное множество. Основным продуктом, как правило, выступает рыба или морепродукты, мясо, птица или дичь, но также это могут быть и овощи, и грибы, и бобовые. Главный продукт готовят самыми разными способами: жарят, запекают, тушат, варят, в том числе и на пару, или сочетают несколько приемов тепловой обработки. К мясу, птице и рыбе принято подавать гарнир. Это может быть рис, гречневая каша, макаронные изделия и, конечно же овощи – свежие, вареные, запеченные, жареные, маринованные. В качестве гарнира нередко подают салаты из свежих овощей, в том числе листовых – кочанного и листового салата, цикория, рукколы.

Главное, что нужно помнить про основные блюда:

✓ Как правило, вторые блюда готовятся из животных продуктов. Во время постов продуктами для приготовления основных блюд могут быть грибы и соя.

✓ Главное качество основного блюда – калорийность и сытность. В то время как задача закусок и первых блюд – разогреть аппетит, задача основных блюд – удовлетворить его.

✓ Вторые блюда подаются на стол сразу после приготовления или разогретыми, и поэтому их еще называют горячими блюдами.

✓ В отличие от закусок, которые подаются на стол еще до

прибытия гостей, основные горячие блюда подаются только тогда, когда гости в полном сборе.

✓ Как правило, вторые блюда из мяса или рыбы подаются на стол с гарнирами из отварных овощей или каш. Сложные вторые блюда, приготовленные из нескольких продуктов, могут подаваться самостоятельно (голубцы, запеканки, плов, фаршированный перец и т. д.).

✓ На праздничном столе может быть несколько основных блюд, но при этом их желательно готовить из разных видов продуктов (одно – мясное, второе – рыбное и т. д.).

К сожалению, в мировой кулинарной традиции принято готовить основные горячие блюда на жире. Считается, что таким образом улучшается вкус и питательность, внешний вид и аромат кушанья.

Первое, что можно сделать для избавления основного блюда от лишних насыщенных жиров – не готовить их на пищевых жирах. Современная посуда позволяет жарить продукты практически без жиров и масел. К тому же, существует множество способов приготовления мяса, рыбы и овощей не предусматривающих использования пищевых жиров. Например, в пароварке или мультиварке.

Второе, существует масса рецептов приготовления вкусных и питательных блюд, содержащих минимум жира. Если вам кажется, что такие блюда окажутся недостаточно аппетитными – позвольте развеять ваши сомнения: правильно подобранные ингредиенты блюда позволяют забыть о том, что жир не входит в его состав.

Блюда из овощей и грибов

В конце концов, на свете полно людей, которые любят овощи!

Эприлинн Пайк

Блюда из овощей – основной источник витаминов, минералов, легкоусвояемых углеводов и клетчатки. Они обязательно должны присутствовать в рационе любого человека. В овощах есть органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) и эфирные масла, которые во многом определяют вкус и аромат продукта. Стимулируя секрецию пищеварительных желез, они влияют на процессы пищеварения. Низкая калорийность овощей приобрела особое значение, превратившись из недостатка продукта в его завидное преимущество. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни, склонному к полноте, очень важна возможность получить ощущение сытости, не превысив квоту калорийности суточного рациона.

Грибы часто используются в кулинарии в качестве пищевого продукта, специи и пряности. Их питательная ценность равна этому показателю у овощей. Грибы содержат различные минеральные вещества, а также витамины А, В, С, В и РР. В них много экстрактивных и ароматических веществ, которые в салатах могут заменить пряности и благоприятно влиять на пищеварение.

Картофель с луком и грибами

✓ **ингредиенты**

8 картофелин, 3 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г свежих очищенных грибов, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенные и нарезанные грибы отварить в подсоленной воде с пряностями.

2. Затем грибы вынуть, дать стечь воде, положить на сковороду с нагретым маслом и поджарить.

3. Картофель почистить, обмыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. К концу жаренья посолить, смешать с поджаренными грибами и с поджаренным луком.

4. При подаче к столу можно на одном конце блюда положить жареный картофель, на другом – жареные грибы, а сверху

украсить поджаренными ломтиками лука.

Фасоль в горшочке

✓ **ингредиенты**

300 г зрелой фасоли, 12 небольших луковиц, $^1/_2$ стакана растительного масла, 1л воды, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ч. ложка красного молотого перца.

✓ **способ приготовления**

1. Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить и жидкость слить в отдельную посуду.

2. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить черным и красным перцем.

3. В огнеупорную посуду поместить, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль.

4. Запекать в духовке при средней температуре в течение 40 минут. Подавать на стол надо в той же посуде, в которой запекалась фасоль.

Рагу из фасоли с картофелем

✓ **ингредиенты**

1 стакан цветной фасоли, 700 г картофеля, 1–2 луковицы, 3–4 ст. ложки томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.

✓ **способ приготовления**

1. Предварительно замоченную в холодной воде красную или пеструю фасоль отварить до мягкости, отцедить отвар в миску.

2. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, залить фасолевым отваром и варить при слабом кипении почти до готовности, закрыв кастрюлю крышкой.

3. Для приготовления заправки мелко нарезать лук, обжарить его в растительном масле, добавить томатную пасту и все потушить.

4. Заправить томатный соус солью, молотым черным перцем и специями по вкусу, добавить лавровый лист, потушить еще в течение 3–5 минут.

5. Переложить заправку в кастрюлю с картофелем, довести до кипения, влить $^1/_2$ стакана (или больше, в зависимости от желаемой густоты рагу) кипятка и очень осторожно перемешать, чтобы не размять зерна фасоли.

6. Закрыть кастрюлю крышкой и потушить рагу на слабом огне или в духовке до готовности фасоли и картофеля.

7. Рагу подать к столу горячим с веточками зелени петрушки или кинзы.

Тушеная морковь

✓ **ингредиенты**

1 кг моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу, черный молотый перец, зелень петрушки или укроп.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь очистить, промыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, положить на горячую сковороду с растопленным маслом, потушить до готовности.

2. Переложить в тарелку, посолить, поперчить, заправить сахаром и маслом, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Тушеная капуста с яблоками

✓ **ингредиенты**

1 кг краснокочанной капусты, 1 репчатая луковица, 4 кислосладких яблока, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки сахара, 2 красных перчика чили, 8 почек гвоздики, 3 ст. ложки винного уксуса (или лимонного сока), соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Удалить кочерыжку и мелко нарезать капусту. Из яблок вырезать середину, очистить от кожицы и измельчить. Нагреть масло в большой кастрюле, положить туда яблоки, капусту и резаный лук.

2. Посолить, добавить уксус и специи. Тушить в течение 1 часа.

Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью

✓ **ингредиенты**

1 кочан краснокочанной капусты, 1 стакан фасоли, $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, вода, соль, сахар, вареный картофель.

✓ **способ приготовления**

1. Предварительно замоченную фасоль сварить. Краснокочанную капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю, добавить немного воды, жир и потушить до мягкости.

2. Добавить отваренную фасоль, пассерованную на масле муку, лук, томатное пюре, соль, сахар. Все перемешать и тушить еще несколько минут. Подать на стол с вареным картофелем.

Полезная информация

Таким же способом можно тушить свежую или квашеную белокочанную капусту. Сначала капусту надо потушить, затем положить в нее отваренную фасоль и остальные ингредиенты.

Капуста с помидорами

✓ **ингредиенты**

2 кочана свежей капусты (около 2, 5 кг), $^2/_3$ стакана подсолнечного масла, 500 г маринованных помидоров, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, мука, чеснок (по желанию).

✓ **способ приготовления**

1. Кочаны очистить от внешних листьев, вымыть и разрезать на 4 части. Вырезать кочерыжку, капусту крупно нашинковать, посолить и растереть руками. Добавить чуть больше $^1/_2$ стакана воды и варить 10 минут.

2. Помидоры натереть на терке и прибавить к приготовленному блюду вместе с красным перцем, подсолнечным маслом, лавровым листом и черным перцем. Хорошо перемешать и тушить на слабом огне 40 минут, время от времени помешивая.

3. Снять крышку и 10 минут варить на сильном огне, часто помешивая. Добавить муку, не переставая мешать, через 2–3 минуты снять с огня. Растертый чеснок добавить по вкусу.

Капуста тушеная

✓ **ингредиенты**

1 кг капусты, 200 г помидоров, 1 ст. ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа, 2 клубня картофеля среднего размера.

✓ **способ приготовления**

1. Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. В кастрюлю налить $^1/_2$ стакана воды.

2. Когда она закипит, положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 минуты.

3. После этого добавить тонкий нашинкованный лист капусты и тушить, пока он не обмякнет.

4. Положить красный перец, картофель все перемешать и тушить до готовности.

Запеканка капустная

✓ **ингредиенты**

1 кочан капусты средней величины, $^1/_3$ стакана сухарей, 1 луковица, $^1/_2$ стакана растительного масла, 1 ст. ложка крахмала, соль, молотый перец, 2 стакана соуса «бешамель».

✓ **способ приготовления**

1. Кочан капусты разрезать вдоль на части, отварить их в подсоленной воде, затем мелко порубить.

2. К растительному маслу добавить крахмал, сухари, капусту, поджаренный на масле лук, по вкусу соль, перец, все перемешать и ввести соус.

3. Противень или миску смазать маслом, посыпать сухарями и выложить туда приготовленную капустную массу.

4. Сверху посыпать сухарями и запекать в духовке.

Баклажаны с томатами

✓ **ингредиенты**

600 г баклажанов, 3 ст. ложки растительного масла, 150 мл бульона, 2 ст. ложки муки, 200 г томатного пюре, красный молотый перец и соль.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками и обжарить в хорошо разогретом растительном масле.

2. Посыпать их солью, мукой, добавить бульон, томатное пюре, перец и тушить, накрыв кастрюлю крышкой, до готовности.

Овощное рагу с баклажанами

✓ **ингредиенты**

2–3 баклажана, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2 моркови, 300 г белокочанной капусты, 100 г помидоров или 1 ст. ложка томата-пасты, 100 мл растительного масла, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Все овощи помыть, почистить, нарезать крупными кубиками, капусту – шашками. Каждый вид овощей отдельно обжарить на масле и сложить в жаропрочную посуду слоями: капуста, картофель, баклажаны.

2. Лук и морковь пассеровать, добавить протертые помидоры или томат-пасту, потушить и этой смесью залить уложенные

овощи. Довести до готовности в духовке или на малом огне на плите.

Баклажаны по-гречески

✓ **ингредиенты**

1 кг баклажан, 2 головки репчатого лука, 4–5 помидоров, оливковое масло, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Разрезать баклажаны на 4 части вдоль, залить кипятком на несколько секунд и слить.

2. Нарезать кольцами луковицы, помидоры и уложить слоями на сковороду с толстыми стенками, чередуя с баклажанами.

3. Сбрызнуть оливковым маслом и запечь.

Пюре из баклажанов

✓ **ингредиенты**

1 большой баклажан, 500 мл воды, сок 1 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, молотый красный и черный перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажан очистить и отварить в воде до мягкости. Вынуть его шумовкой, дать воде стечь и растереть в пюре. Прибавить к пюре лимонный сок, соль, черный и красный молотый перец, оливковое масло.

2. Все перемешать, выложить в смазанный оливковым маслом сотейник и поставить тушить в духовку на несколько минут (пюре не должно быть запеченным).

3. Подавать пюре горячим.

Баклажаны, тушенные с картофелем

✓ **ингредиенты**

5 баклажанов, 2–3 картофелины, 300 г репчатого лука, 500–700 г помидоров, 3–4 веточки кинзы, петрушки, базилика, чабера, мяты, укропа, 2 ст. ложки растительного масла, стручковый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см. Картофель нарезать крупными кусками, помидоры – тоненькими ломтиками. Лук нашинковать. Зелень мелко нарезать.

2. На дно кастрюли вылить масло, положить нашинкованный лук, потом подготовленные баклажаны, картофель, зелень, соль, стручковый перец, помидоры, накрыть крышкой, поставить на

огонь, тушить 1 час.

Баклажаны, фаршированные рисом

✓ **ингредиенты**

2 баклажана, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 100 г отварного риса, зелень петрушки и укропа, 4 помидора (для томатного соуса), соль, черный перец, растительное масло, лавровый лист.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны разрезать вдоль на 2 половинки и положить под пресс, чтобы стек сок. Затем обтереть, вынуть сердцевину.

2. Мелко нарезанный лук обжарить, добавить мелко нарезанную сердцевину баклажанов, толченый чеснок и обжарить до готовности. Рис отварить, промыть холодной водой, смешать с обжаренной массой и мелко нарезанной зеленью, полученным фаршем начинить баклажаны.

3. Смазать противень маслом, выложить баклажаны и запечь в духовке. Подать с томатным соусом.

Летние овощи с йогуртом

✓ **ингредиенты**

2 баклажана, 2 крупных кабачка, по 1 сладкому красному и желтому перцу, 1 клубень фенхеля, 1 красная луковица, черный молотый перец, соль по вкусу

Для соуса: 150 мл нежирного йогурта, 3 ст. ложки холодного соуса с базиликом (песто).

✓ **способ приготовления**

1. Нарезать баклажаны на кружки толщиной по 1 см. Посолить и оставить примерно на 30 минут. Затем сполоснуть холодной водой и обсушить. Разрезать кабачки вдоль на половинки. Перцы разрезать пополам, вынуть сердцевину, оставив плодоножку. Острым ножом крупно нарезать клубень фенхеля и красную луковицу.

2. В миске слегка смешать йогурт и соус с базиликом. Ложкой переложить его на блюдо и отставить. Выложить овощи на горячую решетку, посолить и поперчить.

3. Обжаривать овощи до золотистого цвета и мягкости, периодически переворачивая. Баклажаны будут готовы через 8 минут, кабачки, лук и фенхель – через 5 минут.

4. Подавать овощи с соусом из йогурта.

Баклажаны, запеченные с орехами и гранатом

✓ **ингредиенты**

500 г баклажанов, 1 луковица, $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, $^1/_2$ стакана зерен граната, черный молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны запечь без масла на противне в духовке. Снять кожицу, мелко порубить, посолить, посыпать перцем.

2. Добавить нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, соединить с зернами граната.

Баклажаны, тушенные с картофелем

✓ **ингредиенты**

5 баклажанов, 2–3 картофелины, 300 г репчатого лука, 500–700 г помидоров, 3–4 веточки кинзы, петрушки, базилика, чабера, мяты, укропа, 2 ст. ложки оливкового масла, стручковый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см. Картофель нашинковать крупными кусками, помидоры – тоненькими ломтиками. Лук измельчить, нашинковать. Зелень мелко нарезать.

2. В кастрюлю влить масло, положить нашинкованный лук, подготовленные баклажаны, картофель, зелень, соль, стручковый перец, помидоры. Накрыть крышкой, поставить на огонь, тушить 1 час.

Кабачки в томате

✓ **ингредиенты**

8 небольших кабачков, 3–4 луковицы, $^1/_2$ кочана капусты средней величины, 3–4 моркови, 1 пучок петрушки, 2–3 ст. ложки растительного масла, 3–4 помидора для томатного соуса.

✓ **способ приготовления**

1. Кабачки почистить разрезать вдоль на 2 половинки, удалить семена и уложить на противень, предварительно смазанный растительным маслом.

2. Начинить фаршем из припущенных в растительном масле моркови, капусты, петрушки и лука. В фарш добавить сердцевину кабачков. Положить на противень, залить томатным соусом и тушить в духовке 20 минут.

3. Подавать в холодном виде, посыпав зеленью.

Кабачки, тушенные с грибами и помидорами

✓ **ингредиенты**

600 г мелких кабачков, 300 г грибов, 300 мл воды, 4 помидора, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Обжарить вместе мелко нарезанные лук и грибы, отставить.

1. В той же сковороде обжарить очищенные, нарезанные кружочками или кубиками кабачки, затем вернуть на сковороду грибную массу и тушить все вместе, добавив соль, перец и воду. Через 10 минут добавить нарезанные помидоры и тушить до готовности.

2. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью, с жареным или отварным картофелем.

Фаршированные кабачки

✓ **ингредиенты**

1 большой кабачок весом около 1 кг, по 250 г лука и яблок, по 150 г чернослива, смеси разных орехов, 2 ст. ложки растительного масла, по $^1/_2$ ч. ложки имбиря и тмина, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Для приготовления начинки разогреть растительное масло в глубокой сковороде, положить в нее мелко порубленный лук, потомить его 5 минут.

2. Очистить и нарезать яблоки, положить их в лук, потушить 2 минуты, добавить имбирь, тмин, соль, молотый перец, проварить 2 минуты. Положить в сковороду чернослив, курагу, смесь орехов, все хорошо перемешать.

3. Разрезать кабачок пополам в длину, вычистить семена и положить на противень разрезанной стороной кверху.

4. Наполнить кабачок фруктово-ореховой смесью, покрыть фольгой и поставить в разогретую духовку на 1–1,5 часа, пока кабачок не пропечется. Это блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Кабачок, фаршированный кукурузой

✓ **ингредиенты**

1 кабачок, 200 г кукурузы, 1 айва, петрушка, сельдерей, лук репчатый, 2 зубчика чеснока, маложирный сыр, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Разрезать кабачок вдоль на две части. Удалить семена.

Мякоть нарезать кубиками.

2. Из айвы удалить сердцевину, мякоть измельчить и слегка отварить в небольшом количестве воды.

3. Вареную кукурузу смешать с кабачком, айвой, припущенным измельченным репчатым луком, рубленой зеленью и чесноком.

4. Посолить, поперчить по вкусу и выложить в подготовленные половинки кабачка.

5. Посыпать тертым сыром и поставить запекаться в духовку, разогретую до 200 °С, на 30 минут.

Кабачки, фаршированные творогом

✓ **ингредиенты**

1 кабачок, 200 г обезжиренного творога, 1 зубчик чеснока, нежирная сметана, 1 яйцо, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Кабачок нарезать кружочками толщиной 4–5 см, удалить мякоть с семенами. Творог, чеснок пропустить через мясорубку вместе с мякотью кабачка. Полученной массой начинить кабачок, посолить, выложить на противень, залить смесью сметаны и яйца.

2. Поставить в разогретую духовку и запекать в течение 15 минут, при температуре 250 °С.

Кабачки, фаршированные гречневой кашей

✓ **ингредиенты**

1 кг кабачков, 500 г гречневой каши, 500 г моркови, 250 г репчатого лука, зелень, оливковое масло, соль, перец, лавровый лист.

✓ **способ приготовления**

1. Кабачок очистить от сердцевины. Морковь спассеровать с репчатым луком и добавить в готовую кашу, перемешать.

2. Нафаршировать кабачки этой массой, уложить в широкую посуду, залить горячей водой, так чтобы покрыть овощи, добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу. Тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Цукини с соусом из йогурта

✓ **ингредиенты**

600 г цукини, 1 пучок петрушки, 200 г нежирного йогурта, 2 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, 3–4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Листочки петрушки оборвать со стеблей, вымыть, дать воде стечь и мелко нарубить. Смешать их с йогуртом, оливковым маслом и лимонным соком. Очистить чеснок и выдавить его в йогурт. Посолить и поперчить соус, до подачи на стол поставить в холодильник.

2. Цукини вымыть и нарезать ломтиками толщиной 5 мм. Посолить и поперчить с обеих сторон.

3. Смазать решетку растительным маслом и жарить на нем цукини до появления хрустящей корочки. Перед подачей на стол полить горячие ломтики цукини холодным соусом.

Фаршированные овощи

✓ **ингредиенты**

2–3 цукини, 3 помидора, 500 г картофеля, 5–6 маслин, 100 г брынзы, 150 г нежирного сыра, 100 г гренок, базилик, зелень петрушки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Отварить в подсоленной воде картофель в течение 15 минут, а цукини – 5 минут. Разрезать все вдоль пополам и вынуть часть мякоти. Срезать «крышечку» у помидоров и вынуть часть мякоти.

2. Начинить картофель массой из мякоти цукини, рубленых маслин, базилика и брынзы.

3. Помидоры фаршировать мякотью картофеля и мягким сыром, а цукини – мякотью помидоров, сыром, петрушкой и гренками.

4. Фаршированные овощи посолить и завернуть в фольгу. Жарить на гриле картофель 10 минут, помидоры – 5 минут, цукини – 6 минут.

Полезная информация

При варке овощей и фруктов снижается содержание витамина B_6 (пиридоксина) на 22–28 %, а при жарке и тушении приблизительно на 40 % сокращается со¬держание витамина B_1 (тианина).

Овощи в соусе по-монастырски

✓ **ингредиенты**

3–4 картофелины, 2–3 помидора, 1–2 моркови, 1–2 луковицы, $^1/_2$ корня сельдерея, 200 г лука-саженца, 70 г маслин, 200 г

грибов, 50 г риса, 100 мл белого сухого вина, 200 мл воды, 100 мл оливкового масла, зелень петрушки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей припустить с маслом и небольшим количеством воды. Добавить лук-саженец, маслины, грибы и черный перец.

2. Залить вином и водой, посолить и варить на медленном огне до мягкости, после чего положить нарезанные помидоры.

3. Все переложить на противень или в специальную глиняную посуду, посыпать зеленью петрушки и запечь в духовке.

Овощи в кисло-сладком соусе

✓ **ингредиенты**

2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка крахмала, $^1/_4$ ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка карри, корица, кориандр, чили, душистый перец, 3 моркови, 2 веточки сельдерея, 2 головки капусты кольраби, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 300 г консервированного ананаса, 4 ст. ложки растительного масла.

✓ **способ приготовления**

1. В соевом соусе размешать мед и крахмал, заправить имбирем, карри, корицей на кончике ножа, кориандром и чили. Морковь нарезать кружками, зеленый лук и сельдерей мелко порубить.

2. Очищенную кольраби нарезать соломкой. Сладкий перец разрезать пополам и, удалив плодоножку, сердцевину с семенами и перегородки, нарезать соломкой.

3. В сковороде разогреть масло и слегка обжарить чеснок.

1. Добавить овощи и жарить на среднем огне, постоянно помешивая, 5 минут. Ананас с соком положить в овощи, добавить 6 ст. ложек воды, закрыть крышкой и тушить на среднем огне 2–3 минуты.

2. Влить в сковороду смесь соевого соуса со специями и дать закипеть. На гарнир подать рис.

Икра из соленых огурцов

✓ **ингредиенты**

1 кг соленых огурцов, 200 г репчатого лука, 50 г томата-пюре, 40 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Мелко нарубить соленые огурцы, отжать сок.

2. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный

репчатый лук, добавить измельченные огурцы и продолжать жарить на слабом огне в течение 30 минут, затем положите томат-пюре и все вместе жарить еще 15–20 минут.

3. За минуту до готовности заправить икру молотым перцем.

4. Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.

Картофель со шпинатом

✓ **ингредиенты**

800 г отварного картофеля, 100 г припущенного шпината, 80 г жареного репчатого лука, 150 г отварных шампиньонов, 400 г отварного чернослива, 200 г грибного соуса, 1 пучок зелени петрушки, несколько веточек красного базилика.

✓ **способ приготовления**

1. В форму, смазанную маслом, положить половину размятого картофеля, затем – слой шпината с луком, грибами и черносливом, а сверху – вторую половину картофеля.

2. Полить блюдо грибным соусом и запечь в духовке.

3. Перед подачей украсить черносливом, петрушкой, базиликом и маленькими шампиньонами.

Клецки картофельные с хреном

✓ **ингредиенты**

1 кг сырого картофеля, 400 г вареного картофеля, 100 г белого хлеба, 2 ч. ложки картофельного крахмала, 1 ст. ложка тертого хрена, вода, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать сок и слить его в отдельную посуду. Очищенный вареный картофель также натереть на мелкой терке. Смешать картофельные массы, добавить тертый хрен, соль, крахмал.

2. Чтобы масса клецок была эластичной, обдать ее кипятком. Слегка смоченными водой руками сформовать круглые клецки диаметром 6 см, внутрь каждой положить мелкие обжаренные кубики белого хлеба.

3. Варить клецки в широкой кастрюле в подсоленной воде.

Картофельные галушки

✓ **ингредиенты**

5 крупных картофелин, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 луковицы, растительное масло, красный молотый перец по вкусу,

зелень.

✓ **способ приготовления**

1. Две картофелины отварить на пару и почистить. Размять с пшеничной мукой и обжаренным луком. Лук мелко нашинковать и вмешать в размятый картофель. Посыпать красным перцем.

2. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто.

3. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон.

4. Вынуть галушки шумовкой и аккуратно переложить в блюдо. Сбрызнуть растительным маслом и обильно посыпать зеленью.

Картофельные ломтики с грибами

✓ **ингредиенты**

500 г картофеля, 300–500 г свежих грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Огнеупорную посуду натереть разрезанной долькой чеснока и влить в нее 1 ст. ложку растительного масла.

2. Положить слой тонких ломтиков картофеля, на него – слой нарезанных грибов, посолить, поперчить, добавить масла.

3. Сверху положить еще один слой картофеля и грибов, последним должен быть слой картофеля.

4. Сверху полить маслом. Запекать в духовке при средней температуре (175 °С) в течение 30–40 минут.

5. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Перец, фаршированный овощами

✓ **ингредиенты**

4 сладких перца, $^1/_4$ кочана капусты, 4 луковицы, 2 моркови, корень петрушки или сельдерея, зелень, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

✓ **способ приготовления**

1. У перца отрезать верхушки вместе с плодоножкой и опустить на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду, обсушить.

2. Капусту, репчатый лук, морковь, корень петрушки или сельдерея почистить, мелко порубить и слегка прожарить в разогретом растительном масле.

3. Наполнить этим фаршем перцы и поставить в кастрюлю с широким дном открытой частью кверху, смочить водой, посыпать

молотым перцем, накрыть крышкой и потушить в несильно нагретой духовке 30–40 минут.

4. Готовый перец подавать с зеленью.

Перец, фаршированный баклажанами

✓ **ингредиенты**

10–12 сладких перцев, 3–4 баклажана, 1 ломтик цельнозернового хлеба, 1 небольшая луковица, 3–4 помидора, $^1/_3$ стакана обезжиренного молока, 1 ст. ложка оливкового масла, нежирная сметана, молотый перец, чеснок, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Срезать верхушки у вымытого сладкого перца и аккуратно удалить семена. Испечь в духовке баклажаны, снять с них кожицу и мелко порубить вместе с ломтиками предварительно замоченного в молоке белого хлеба.

2. Мелко нарезать лук и поджарить на растительном масле. Все соединить, тщательно размешать, посолить, поперчить, добавить немного толченого чеснока.

3. Нафаршировать этой массой перец, уложить их в кастрюлю. Нарезать ломтиками помидоры, слегка потушить на сковороде, чтобы они дали сок, и залить этим соком перец.

4. Добавить сметану и поставить примерно на 35–40 минут в разогретую духовку.

Паприкаш

✓ **ингредиенты**

6–8 сладких красных перца, 50 мл оливкового масла, 3 луковицы, 6–8 сваренных вкрутую яиц, 120 мл нежирного кефира, 2 ст. ложки нарезанной зелени.

✓ **способ приготовления**

1. Лук припустить в разогретом маргарине. Очищенный от сердцевины и нарезанный тонкими полосками красный перец соединить с луком, залить небольшим количеством жидкости, отварить.

2. После этого сверху аккуратно уложить нарезанные кружочками или кубиками яйца.

3. Снять кастрюлю с огня, залить блюдо кефиром, посыпать зеленью и подать к столу.

Лечо

✓ **ингредиенты**

1 кг сладкого перца (зеленого или красного), 120 мл воды, 1 кг помидоров, соль, сахар, молотый красный перец.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленный перец нарезать полосками, немного потушить в горячей воде.

2. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, заправить солью, сахаром и при желании сладким или горьким молотым красным перцем и тушить до готовности.

Запеченное рагу из перца с тыквой

✓ **ингредиенты**

3–4 сладких перца, 1 зубчик чеснока, 700–800 г тыквы, 2 луковицы, 2 ст. ложки кукурузного масла.

✓ **способ приготовления**

1. Чеснок измельчить, сладкий перец нарезать полосками, тыкву нарезать кубиками по 3 см.

2. Лук нашинковать кольцами и спассеровать до прозрачности в растительном масле, добавить овощи и еще потушить 3 минуты.

3. Запекать в глубоком противне в слабо нагретой духовке в течение 20 минут.

Перец с брынзой

✓ **ингредиенты**

8 сладких перцев, 1 пучок смешанной зелени, 400 г феты в растительном масле, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Срезать «крышечку» у перца, но не отделять ее до конца. Удалить семена. Зелень перебрать, промыть, дать обсохнуть и мелко нарезать.

2. Фету откинуть на дуршлаг, затем размять вилкой, перемешать с зеленью и поперчить. Наполнить стручки полученной массой.

3. Намазать их растительным маслом из-под сыра и обжаривать в гриле в течение 3–5 минут.

Перец с тушеным картофелем

✓ **ингредиенты**

5 сладких перцев, 5 картофелин, 1–2 луковицы, $^1/_2$ лаврового листа, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, зелень, вода, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленный перец тонко нашинковать. Очищенный картофель нарезать небольшими кубиками и сварить с луком до полуготовности.

2. После этого добавить нашинкованный перец. Муку поджарить в масле и развести кипящей водой. Полученным соусом залить картофель с перцем и, помешивая, довести до кипения.

3. Подавать, посыпав зеленью.

Помидоры, запеченные с кускусом

✓ **ингредиенты**

125 г кускуса, 4 помидора, 75 г сыра фета, 1 цукини, 50 г жареного миндаля, петрушка, оливковое масло.

✓ **способ приготовления**

1. Разогреть духовку до 180 °С. Приготовить кускус.

2. Нарезать петрушку, фету и цукини и перемешать с кускусом и миндалем.

3. Срезать верхушку с каждого помидора, удалить семена.

4. Выложить на противень и наполнить смесью с кускусом.

5. Побрызгать оливковым маслом и готовить в духовке в течение 15–20 минут.

Помидоры с савойской капустой

✓ **ингредиенты**

500 г помидоров, 750 г савойской капусты, 1 ст. ложка измельченного майорана, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 180 г риса, 500 мл овощного бульона, красный перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленную капусту нарезать тонкими полосками, помидоры с предварительно снятой кожицей – пополам.

2. Овощи с мелко нарезанными чесноком и луком положить слоями на дно кастрюли, залить кипящим бульоном, закрыть кастрюлю и сварить.

Запеченные помидоры

✓ **ингредиенты**

4 крупных помидора, 2 головки сыра моцарелла (по 125 г), несколько листочков базилика, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, белый молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Помидоры вымыть, удалить плодоножку и нарезать тонкими ломтиками. Разрезать головки моцареллы пополам и нарезать каждую половину ломтиками.

2. Листья базилика вымыть и крупно нарезать. Положить на стол 4 листа алюминиевой фольги одинакового размера.

3. Каждый лист смазать оливковым маслом и выложить на него, чередуя друг с другом, ломтики помидоров и сыра.

4. Каждый слой перекладывать базиликом, слегка солить и перчить.

5. Подготовленные порции тщательно запаковать в фольгу и поместить на решетку гриля.

Свежие грибы, тушенные в собственном соку

✓ ингредиенты

500 г шляпок свежих грибов, 2–3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки измельченного укропа, сок $^1/_2$ лимона, 120 мл воды, соль, зелень петрушки для украшения.

✓ способ приготовления

1. Подготовленные шляпки свежих грибов посолить и уложить в сотейник. Влить воду, положить зеленый лук, укроп и тушить до готовности (20–30 минут).

2. При подаче на стол грибы полить соком, сбрызнуть соком лимона и украсить зеленью петрушки.

Грибы, тушенные с чесноком

✓ ингредиенты

500 г грибов, 400 г картофеля, 5 г чеснока, вода, соль, перец и укроп по вкусу.

✓ способ приготовления

1. Крупно нарезанные грибы (белые, подосиновики, подберезовики, опята, маслята) выложить в горшочек. Туда же положить нарезанный брусочками картофель и измельченный чеснок.

2. Влить немного воды, положить соль и специи по вкусу, плотно закрыть и поставить в духовку на 1 час. Подать кушанье горячим, приправив укропом.

Свекла, тушенная с грибами

✓ ингредиенты

200 г свеклы, 100 г свежих грибов, 50 г репчатого лука, 30 г моркови, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 ст. ложка нежирной

сметаны, перец, чеснок, укроп, вода, зелень петрушки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Свеклу отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать соломкой. Смешать ее с нарезанными соломкой и отваренными грибами.

2. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, натертую морковь и тушить на малом огне 30 минут. После выкипания воды заправить солью, томатным соусом, перцем и тушить еще 5 минут. Затем положить сметану и чеснок и тушить еще 2–3 минуты.

3. Подать к столу, украсив укропом и зеленью петрушки.

Полезная информация

Чтобы грибы не чернели во время обработки, их кладут по мере чистки в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой, в которую добавляют немного уксуса или лимонной кислоты.

Грибы, маринованные с картофелем и сметаной

✓ **ингредиенты**

200 г маринованных грибов, 1–2 луковицы, 80 г нежирной сметаны, 1 кг горячего вареного картофеля.

✓ **способ приготовления**

Выбрать грибы из маринада. Добавить к ним мелко нарезанный лук, перемешать. Залив кушанье сметаной, подать его к столу с горячим картофелем.

Грибы, тушенные в сливках

✓ **ингредиенты**

500 г свежих грибов, 250 мл нежирных сливок, 1 ст. ложка кукурузного масла, соль, перец, специи.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы очистить, промыть и ошпарить кипятком. Затем нарезать их дольками, посолить и слегка спассеровать. После этого сложить их в кастрюлю и залить кипяченными сливками.

2. Зелень петрушки и укропа связать, положить в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист и положить в кастрюлю с грибами. Грибы накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 час.

3. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть.

Грибной пудинг

✓ **ингредиенты**

300 г соленых (или отваренных в собственном соку) грибов, 1 луковица, 2–3 яйца, $^1/_2$ стакана молотых сухарей (или 2 ст. ложки муки), 250 мл обезжиренного молока (или отвара), молотые сухари, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы нашинковать или вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить яичные желтки, жидкость и молотые сухари (или муку), посолить и поперчить. Последними вмешать взбитые яичные белки.

2. Смесь выложить в посыпанную молотыми сухарями форму для пудинга, накрыть крышкой и держать на водяной бане 45–60 минут. Готовый пудинг выложить из формы. На стол блюдо подать в горячем виде.

Грибы с сельдереем в яблочном соусе

✓ **ингредиенты**

1 $^1/_2$ кг шампиньонов, $^1/_2$ корня сельдерея, 300 г кислых яблок, 3 луковицы, $^1/_2$ пучка зелени петрушки, вода, соль и перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы промыть и мелко нарезать.

2. Из яблок вынуть сердцевину, очистить их от кожицы, нарезать кубиками. Смешать с измельченным луком и рубленой зеленью петрушки.

3. Сельдерей помыть, мелко нарезать и смешать с грибами.

4. Выложить смесь в горшочки, посолить и поперчить. Затем добавить яблоки, лук и зелень. Долить в каждый горшочек по $^1/_2$ стакана горячей воды. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Шампиньоны по-провансальски

✓ **ингредиенты**

1 кг свежих шампиньонов, 100 мл оливкового масла, 100 г репчатого лука, 100 г томатного сока, соль, зелень по вкусу.

✓ **способ приготовления**

Нашинкованный репчатый лук слегка спассеровать на оливковом масле. Добавить к нему ломтики шампиньонов, посолить и тушить 5–10 минут. После этого влить томатный сок и тушить еще в течение 10 минут. Готовое блюдо посыпать

рубленой зеленью.

Шампиньоны в сметанном соусе

✓ **ингредиенты**

500 г шампиньонов, 3–4 ст. ложки нежирной сметаны, оливковое масло, репчатый лук.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы нарезать крупными дольками, положить на сковородку без масла и поставить ее на огонь. Грибы пустят сок и будут тушиться в нем. Когда сок наполовину выкипит, добавить немного масла, репчатый лук и посолить.

2. Когда грибы начнут зарумяниваться, положить сметану и потушить 10 минут.

Картофель с шампиньонами

✓ **ингредиенты**

300 г шампиньонов, 70 г лука, 400 г картофеля, 60 г нежирной сметаны, 30 г муки, 30 г тертого маложирного сыра, 40 мл растительного масла, грибной бульон, соль и зелень по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы нарезать соломкой и спассеровать в части масла. Лук нарезать мелкими кубиками и также пассеровать в оставшемся масле.

2. Затем смешать подготовленные продукты, добавить сметану, муку, бульон и тушить 10–15 минут. Отваренный картофель нарезать крупными кубиками, выложить на сковороду и залить смесью шампиньонов и лука. Все посыпать сыром и запечь в духовке. Подать, посыпав зеленью.

Шампиньоны, тушенные с зеленым горошком

✓ **ингредиенты**

200 г шампиньонов, 150 г зеленого горошка, 100 г репчатого лука, 5 г укропа, 7 г петрушки, 100 г нежирной сметаны, 100 г помидоров, вода, соль и специи по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы вымыть, нарезать тонкими ломтиками и тушить с луком и сметаной в небольшом количестве воды. Добавить зеленый горошек, укроп, петрушку и тушить еще 10 минут.

2. Подать в горячем виде с ломтиками помидоров.

Голубцы с шампиньонами

✓ **ингредиенты**

500 г свежих шампиньонов, 1 кг капустных листьев, 50 мл растительного масла, 200 г репчатого лука, 150 г риса, соль, перец, грибной отвар, специи по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Капустные листья обварить кипятком и вырезать черенок.

2. Для приготовления начинки обжарить лук на масле, добавить нарезанные грибы. Как только жидкость закипит, положить рис. Посолить, поперчить.

3. Варить на слабом огне до тех пор, пока крупа не впитает в себя всю жидкость.

4. На каждый капустный лист выложить начинку, свернуть. Уложить голубцы в кастрюлю, залить грибным отваром и тушить до готовности.

Полезная информация

Вместо грибного отвара голубцы можно залить сметаной или томатным соусом (томатным соком).

Шампиньоны в сметане с помидорами

✓ **ингредиенты**

150 г шампиньонов, 150 г помидоров, 100 г нежирной сметаны, чеснок, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Свежие шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить на сковороде. Добавить сметану и потушить.

2. Натереть на терке помидоры, добавить чеснок и перец. Залить этой смесью грибы и перемешать.

3. Готовое блюдо подавать к столу, добавив зелень.

Тушеные лисички, опята, сыроежки

✓ **ингредиенты**

600 г грибов, 20 г соли, 50 мл оливкового масла, 50 г зелени петрушки и укропа, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Вскипятить грибы в соленой воде, затем промыть в дуршлаге холодной.

2. Затем переложить их в кастрюлю с маслом и тушить на

легком огне, пока не выкипит весь сок.

3. Положить зелень, размешать и подать к столу.

Грибы, тушенные с яблоками

✓ **ингредиенты**

500 г свежих лисичек, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 2–3 кислых яблока, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ стакана грибного отвара, 120 г нежирной сметаны, соль, укроп (или зелень петрушки).

✓ **способ приготовления**

1. Шляпки грибов оставить целыми, ножки нарезать тонкими кружочками и тушить в масле. К полумягким грибам добавить нарезанные кусочками яблоки и тушить еще несколько минут.

2. Муку смешать с холодным отваром, вылить в грибы и как следует проварить. Затем грибы залить сметаной, довести до кипения, заправить солью и зеленью.

Маслята тушеные

✓ **ингредиенты**

1 кг свежих маслят, 2 ст. ложки растительного масла, вода, зелень петрушки, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы нарезать кубиками и положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом. Посолить их и потушить на слабом огне до готовности, периодически доливая горячую воду.

2. Перед подачей к столу маслята посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Овощи со свежими сморчками

✓ **ингредиенты**

250 г свежих сморчков, 250 г моркови, 250 г цветной капусты, 250 г белого редиса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 180 мл воды (или бульона), укроп, лук-резанец, соль, сахар.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы почистить, промыть и прогреть в большом количестве воды, доведя ее почти до кипения. При этом грибы помешивать, чтобы полностью удалить с неровной поверхности остатки песка. Затем откинуть их на дуршлаг и нарезать кусочками.

2. Овощи почистить, нарезать кусочками и варить в подсоленной воде до мягкости. Приблизительно в середине варки

положить грибы и готовить все вместе.

3. Муку смешать с разогретым маслом, соединить с овощами и грибами и довести до кипения. Положить соль, сахар, посыпать рубленой зеленью.

Сморчки тушеные

✓ **ингредиенты**

500 г сморчков, 30 мл кукурузного масла, 10 г муки, 20 г томатного соуса, 100 г нежирной сметаны, 20 г зелени, вода, соль и специи по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Сморчки очистить от земли, вымочить в холодной воде 1 час, еще раз тщательно промыть в проточной воде и варить, посолив, 15 минут от момента закипания.

2. Отвар вылить, грибы промыть и переложить в кастрюлю (или жаровню) и жарить с небольшим количеством масла. Затем посыпать их мукой, влить немного воды, положить сметану, томатный соус и тушить до готовности. Подать, посыпав зеленью.

Вешенки в белом соусе

✓ **ингредиенты**

500 г вешенок, 3 луковицы, 3 моркови, 3 зубчика чеснока, оливковое масло, по 5 ст. ложек легкого майонеза и нежирной сметаны, вода, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Промыть вешенки и нарезать их кубиками. На хорошо нагретую сковороду с маслом высыпать грибы и прожарить, пока вся вода не выпарится. Добавить измельченные морковь и лук.

2. Сметану и майонез перемешать с чесноком, развести теплой кипяченой водой (масса должна быть не густой и не жидкой).

3. Грибы посолить, поперчить по вкусу. Готовым соусом залить грибы. Хорошо перемешать, дать массе закипеть, уменьшить огонь и прокипятить еще 10–15 минут. После этого выключить огонь и дать настояться 5 минут.

Вешенки тушеная

✓ **ингредиенты**

500 г вешенок, 1–2 луковицы, 30 мл оливкового масла, 1 яичный желток, 100–150 г нежирной сметаны, вода, соль, черный перец, укроп по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы обдать кипятком, нарезать брусочками и положить в кастрюлю. Измельчить полукольцами лук, спассеровать его на масле и смешать с вешенками.

2. Добавить немного воды, посолить, поперчить и тушить 30–35 минут. Потом заправить сметаной и тушить еще 5–7 минут. Перед подачей посыпать нарезанным укропом.

Опята тушеные

✓ **ингредиенты**

1 кг свежих опят, 2 луковицы, 50 мл оливкового масла, 2 ст. ложки муки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы нарезать ломтиками, отварить, откинуть на дуршлаг и сложить в кастрюлю. Добавить к ним нарезанный соломкой лук, масло, влить немного воды, посолить и тушить 25–30 минут.

2. Затем опята посыпать мукой, хорошо перемешать и довести до кипения. Снять с огня, положить нарезанную зелень и перемешать.

Блюда из мяса домашней птицы

Мясо птицы – это дешевый диетический, очень нужный белок для детей, стариков. Ну и других граждан РФ.

Геннадий Григорьевич Онищенко

В отличие от так называемого «красного» мяса – говядины и уж тем более свинины – на курятину можно налегать практически сколько душе угодно, естественно, если у вас нет на нее аллергии.

Главная польза мяса курицы – в большом количестве животного белка (больше 22 %), который необходим для нашего организма. Другое мясо птицы (индейка, гусь или утка) по содержанию животного белка немного отстают, а «красное» мясо по этому параметру и вовсе сильно уступает курятине.

Кроме того, белок куриного мяса содержит 92 % необходимых для человека аминокислот. Ни одно другое мясо похвастаться таким количеством этих ценных для организма веществ, увы, не может.

Чахохбили из курицы в горшочках

✓ **ингредиенты**

1 курица, 2 луковицы, $^1/_2$ стакана куриного бульона, 2 ст. ложки томат-пюре, 2 ст. ложки вина (портвейна или мадеры), 1 ст. ложка уксуса, 1 лимон, 2–3 ст. ложки растительного масла или смальца, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. С курицы снять кожу, выпотрошить, промыть, разрубить на небольшие куски.

2. Из потрохов и кончиков крылышек сварить немного бульона и процедить его.

3. В керамические огнеупорные горшочки положить кусочки курицы, добавить очищенный и мелко нарезанный лук, томат-пюре, уксус, вино, бульон из куриных потрохов, посолить, поперчить, накрыть крышками, поставить в разогретую духовку и тушить на слабом огне в течение 1,5 часа.

4. Перед подачей на стол в каждый горшочек положить по 1–2 кружочка лимона без косточек и посыпать сверху зеленью.

Курица, тушенная с цветной капустой и грибами

✓ **ингредиенты**

1 курица весом 1,5–2 кг, 400 г цветной капусты, 3 луковицы, 1 большая морковь, 100 г свежих грибов, 100 г зеленой фасоли, 1 ст. ложка измельченного корня сельдерея, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1–2 лавровых листа, 3–5 горошин черного или душистого перца, $^1/_2$ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу, вода, соленые огурцы.

✓ **способ приготовления**

1. С курицы снять кожу, выпотрошить и вымыть.

2. Субпродукты (сердце, пупок, легкие) положить в кастрюлю, налить 3 $^1/_2$ стакана воды, добавить лавровый лист, перец горошком, довести до кипения, положить печенку и сварить бульон.

3. В это время куриное мясо отделить от костей, пленок, сухожилий, нарезать крупными кусками, посолить и поперчить.

4. Лук очистить, ополоснуть и измельчить.

5. На дно порционных горшочков положить лук, на него – мясо, залить горячим процеженным бульоном так, чтобы только покрыло продукты, поставить в предварительно нагретую духовку и варить около 30 минут.

6. Пока готовится мясо, ополоснуть цветную капусту, разобрать на отдельные кочешки и каждый разрезать на несколько частей.

7. Грибы почистить, вымыть и нарезать ломтиками.

8. Очищенную от прожилок стручковую фасоль нарезать на небольшие кусочки, а морковь – кружочками или тонкой соломкой.

9. По окончании варки в горшочки положить подготовленные овощи и грибы, подсаливая каждый слой, выровнять поверхность, залить содержимое оставшимся бульоном, снова поставить в духовку и тушить еще в течение 25–30 минут.

10. Подавать это блюдо горячим с солеными огурцами.

Курица, тушенная с айвой и базиликом

✓ **ингредиенты**

1,2 кг курицы, 1,7 кг айвы, 3 луковицы, 1 стакан воды, 200 г зелени базилика, зелень укропа и кинзы, специи, соль.

✓ **способ приготовления**

1. С курицы снять кожу.

2. Тушку промыть, нарубить небольшими кусочками, лук очистить, измельчить, добавить к мясу, посолить, заправить специями, рубленой зеленью базилика и все тщательно перемешать.

3. Айву помыть, удалить сердцевину, нарезать дольками.

4. На дно формы положить мясо с луком и специями, сверху – дольки айвы, добавить горячую воду и тушить в духовке при закрытой крышке на слабом огне в течение 1–1,5 часа. не размешивая.

5. При подаче к столу все перемешать, выложить в тарелки и посыпать измельченной зеленью укропа и кинзы.

Курица, тушенная с молодым картофелем

✓ **ингредиенты**

1 курица, 700 г картофеля, 2 луковицы, 400 мл бульона или воды, 2 зубчика чеснока, специи, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. С курицы снять кожу. Подготовленную курицу разрубить на порционные куски. Очищенные картофель и лук нарезать кубиками.

2. В форму положить слой картофеля и лука, куски курицы, затем снова слой картофеля и лука, добавить соль, перец, специи, залить бульоном или водой и тушить в духовке 50–60 минут. Подать в горячем виде, посыпав тертым чесноком.

Куриные окорочка с цветной капустой

✓ **ингредиенты**

1 кг куриных окорочков, 1 кг цветной капусты, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1–2 луковицы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени, 2 бульонных кубика.

✓ **способ приготовления**

1. С окорочков снять кожу.

2. В форму слоями уложить мытые и рубленые куриные окорочка, очищенный и нарезанный кубиками картофель, разделенную на соцветия цветную капусту, зеленый горошек, натертую на терке морковь, мелко нарезанные репчатый лук и зелень.

3. Содержимое залить бульоном, приготовленным из кубиков, и поставить в умеренно разогретую духовку на 1 час.

Куриное мясо в белом соусе

✓ **ингредиенты**

1,8 кг куриного филе без кожи, 1 стакан куриного бульона или молока, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, 4 ст. ложки тертого сыра малой жирности, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо промыть, нарезать полосками, посолить. Муку подсушить на сковороде, не обжаривая ее, затем понемногу влить горячий куриный бульон или горячее молоко и, помешивая, довести смесь до кипения.

2. Полученный белый соус смешать со сметаной и довести до кипения.

3. Мясо переложить в горшочек, залить подготовленным соусом, посыпать тертым сыром. Закрыть крышкой и запекать в духовке до готовности.

Лодочки из баклажанов с курицей

✓ **ингредиенты**

2 баклажана, 250 г куриного мяса, 2 сладких перец, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки нежирной сметаны, кунжутное масло, соль, перец, мускатный орех, петрушка.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны вымыть. Сделать продольный разрез. Вырезать вокруг разреза полоску по всей длине баклажана. Чайной ложкой удалить мякоть так, чтобы получилась лодочка.

2. Лодочки обтереть изнутри солью. Уложить на плоскую тарелку. Дать постоять так некоторое время, чтобы вытек избыток сока.

3. Третью часть извлеченной мякоти нарезать мелкими кусочками. Луковицу измельчить брусочками. Морковь нарезать тонкой длинной соломкой.

4. Смешать лук, морковь и мякоть баклажана. Немного посолить и поперчить. Сбрызнуть маслом. Поставить в предварительно нагретую духовку на 5 минут.

5. Сладкий перец нарезать соломкой, выложить на противень и запекать в духовом шкафу 2 минуты при температуре 180 °С. Перец должен остаться слегка хрустящим.

6. Куриное мясо нарезать тонкими длинными брусочками. Посолить, добавить соль, перец, щепотку муската и перемешать. Влить растительное масло и вновь перемешать.

7. В подготовленные баклажаны плотно уложить смесь лука, моркови и баклажанной мякоти. Далее выложить слой сладкого перца.

8. Сверху аккуратно разложить куриное мясо и полить

сметаной. Запекать баклажаны при температуре 180 °С 15 минут.

9. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны, запеченные с курицей в соусе

✓ **ингредиенты**

1 баклажан, 1 зубчик чеснока, $^1/_2$ небольшой луковицы, 150 г протертых помидоров или томатной пасты, 1 куриное филе без кожи, 1 пучок петрушки, 4 ст. ложки маложирного тертого сыра, оливковое масло.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажан нарезать кружочками толщиной около 0,5 см, с обеих сторон сбрызнуть оливковым маслом и уложить в форму для запекания.

2. Поставить форму в духовку, разогретую до 200 °С. Перевернуть через 20 минут, а еще через 20 минут вынуть из духовки.

3. Измельчить лук и чеснок и обжарить на медленном огне в небольшом количестве масла. Через 2 минуты добавить протертые томаты и увеличить огонь. Соус быстро размешать, приправить солью и перцем. Куриное филе разрезать на небольшие кусочки и положить в сковороду с соусом.

4. Убавить огонь до среднего и тушить курицу 7–10 минут, в зависимости от размера кусочков. Снять сковороду с огня и перемешать соус с измельченной зеленью петрушки.

5. В форму для запекания уложить кружок баклажана, на него аккуратно выложить пару кусочков курицы вместе с соусом. Накрыть следующим ломтиком баклажана и проделать эту операцию еще несколько раз. Посыпать тертым сыром.

6. Поставить форму в духовку минут на 5, пока сыр не расплавится.

Курица с баклажанами и помидорами

✓ **ингредиенты**

1 курица без кожи, 5 баклажанов, 4 луковицы, 7 картофелин средней величины, 10 помидоров, зелень (кинза, базилик, укроп, тархун, петрушка), черный молотый перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенную и промытую жирную куриную тушку нарезать на части. Репчатый лук почистить и измельчить. Баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружочками.

2. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать на дольки. Картофель промыть, почистить и нарезать на

куски. Зелень мелко порубить.

3. В кастрюлю положить слоями нарезанную курицу, баклажаны, картофель, лук, помидоры и зелень. Затем посолить и добавить молотый черный перец.

4. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить на огонь и варить до готовности.

Перец, фаршированный куриным филе

✓ **ингредиенты**

8 сладких крупных перцев, 2 куриных филе без кожи, $^1/_2$ стакана риса, 2 луковицы, 1 помидор, 1 морковь, чеснок, мука, соль, черный молотый перец, перец красный сладкий, чабер (болгарская чубрица), базилик, сахар, кукурузное масло, нежирная сметана, вода или белое вино.

✓ **способ приготовления**

1. Перец помыть и удалить семена и перегородки. Высушить салфеткой или полотенцем от влаги. Испечь перцы в духовке.

2. Рис сварить в подсоленной воде почти до готовности. Промыть проточной холодной водой и переложить в глубокую миску.

3. Филе курицы пропустить через мясорубку. Лук очистить, нарезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета.

4. Добавить к фаршу чабер, красный и черный перец по вкусу, базилик и посолить. Тщательно вымесить фарш до однородного состояния.

5. Начинить фаршем испеченные перцы, уложить в кастрюлю, залить кипятком и тушить 35–40 минут на медленном огне.

6. Для приготовления соуса на сковороде поджарить измельченный чеснок, мякоть помидора без семян и мелко натертую морковь. Тушить под крышкой 20–25 минут. Добавить немного воды (или белого сухого вина).

7. Тушеную смесь протереть сквозь дуршлаг или сито. В перцы влить протертую овощную смесь. Посолить и поперчить соус, добавить сахар.

8. В отдельной чашке развести водой 2 ст. ложки муки, перемешать, чтобы не было комков. Процедить через ситечко и медленно влить в кипящий соус, непрерывно перемешивая. Соус прокипятить на маленьком огне минут 10–12.

9. Готовым соусом залить фаршированный перец и дать покипеть 5–10 минут. Подавать кушанье горячим, со сметаной. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Цыпленок с баклажанами

✓ **ингредиенты**

850 г цыпленка без кожи, 800 г баклажанов, 60 оливкового масла, 400 мл мацуна, 1–2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленного цыпленка разрубить на небольшие куски, переложить в кастрюлю, положить очищенные от кожицы, нарезанные кусками баклажаны и тушить под крышкой до готовности.

2. Отдельно подать мацун с измельченным чесноком.

Фрикасе из курицы, шампиньонов и сладкого перца

✓ **ингредиенты**

400 г филе куриных грудок без кожи, нарезанных длинными кусочками, 2–3 головки репчатого лука, нарезанного полукольцами, 3 сладких перца, измельченные соломкой, 200 свежих шампиньонов, нарезанных пластинами, 250 г сметаны, 5 зубчиков чеснока, 100 мл нежирных сливок, 1 пучок петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Замариновать грудки в сметане с чесноком и петрушкой. Спассеровать одновременно лук и сладкий перец в течение 3–5 минут, затем положить шампиньоны и пассеровать еще 3 минуты.

2. Добавить филе грудки цыпленка с маринадом, сливками и специи, довести до готовности.

Курица с рисом

✓ **ингредиенты**

1,2 кг куриного филе без кожи, 1,5 стакана риса, 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 мл соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 киви, соль, красный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Куриное филе промыть, нарезать кусочками, перемешать с очищенным и мелко нарезанным луком и толченым чесноком, поперчить, посолить по вкусу, влить соевый соус, лимонный сок, хорошо перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь (можно на несколько часов).

2. В форму насыпать промытый и очищенный рис, залить его водой так, чтобы ее уровень был на 10–15 мм выше риса.

3. Добавить подготовленное куриное филе с луком и получившимся соком и поставить в холодную духовку, затем разогреть ее при сильном огне до температуры 180–200 ˚С и

тушить блюдо до готовности риса.

4. Готовое блюдо подать в горшочках, украсив дольками киви.

Цыплята по-краснодарски

✓ **ингредиенты**

3 цыпленка, 500 г картофеля, 5 луковиц, 100 г моркови, 50 мл оливкового масла, 50 г сушеных белых грибов, 50 г сыра малой жирности, зелень петрушки, соль.

Для соуса: 100 г нежирной сметаны, 2 ст. ложки муки, 75 г грибного отвара, соль.

✓ **способ приготовления**

1. С цыплят снять кожу. Обработанных цыплят разрубить на куски массой 40–50 г.

2. Очищенные картофель, морковь, лук нарезать кубиками. Лук и морковь пассеровать отдельно друг от друга. Подготовленные грибы отварить, нарезать соломкой.

3. Куски цыплят положить в горшочек, добавить картофель, спассерованные лук и морковь, грибы.

4. Для соуса муку пассеровать без жира, слегка охладить, влить горячий грибной отвар, вымешать до однородной массы, варить 20 минут. В конце варки добавить прокипяченную сметану, соль, варить еще 5 минут, процедить. Горшочек поставить в умеренно разогретую духовку и тушить 30–40 минут.

5. За 10–15 минут до окончания тушения посыпать тертым сыром. Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Полезная информация

По минимальному содержанию холестерина куриные грудки уступают только рыбе. Если у вас есть проблемы с сосудами – отдавайте предпочтение белому мясу, в нем меньше холестерина по сравнению с окорочками.

Цыплята, тушенные с яблоками и черносливом

✓ **ингредиенты**

3 цыпленка весом не более 500 г каждый, 700 г яблок, 100 г чернослива, 1 стакан нежирной сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. С цыплят снять кожу, разрезать на 4 части, посолить, поперчить. Затем переложить в горшочек, добавить яблоки,

очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные крупными дольками, чернослив без косточек.

2. Содержимое горшочка залить сметаной, закрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 10–15 минут.

3. К столу подать в горшочке.

Цыплята, тушенные в соусе

✓ **ингредиенты**

2 тушки цыплят, 2 корня петрушки, 2 небольшие луковицы, мясной бульон или вода, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ стакана белого виноградного вина, 1 ч. ложка лимонного сока или щепотка лимонной кислоты, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль.

✓ **способ приготовления**

1. С цыплят снять кожу, промыть в воде, разрубить на 4 части, плотно уложить в горшочки, добавить очищенные, вымытые и измельченные коренья, целые очищенные луковицы, залить мясным бульоном или водой на $^3/_4$ высоты, посолить и закрыть горшочек крышкой. Горшочек поставить в умеренно разогретую духовку на 1 час.

2. Муку обжарить в растительном масле, развести 1 стаканом бульона, взятого из горшочка, влить вино и варить в кастрюле в течение 10 минут. Готовый соус процедить, добавить в него лимонный сок или лимонную кислоту, посолить и тщательно перемешать до однородности.

4. Соус влить в горшочек с цыплятами и тушить все при закрытой крышке в духовке еще 15 минут.

5. При подаче к столу куски цыплят выложить в тарелки и полить соусом из горшочка. посыпать рубленой зеленью укропа. На гарнир можно подать вареный рис, картофель или стручковую фасоль, заправленную маслом.

Цукини, фаршированные курицей и помидорами

✓ **ингредиенты**

4 цукини, 400 мл овощного бульона, 150 г риса, соль, 2 луковицы, оливковое масло, 850 г очищенных консервированных помидоров, перец, соус табаско, 125 г сыра моцарелла, базилик, 100 г филе курицы без кожи, орешки.

✓ **способ приготовления**

1. Вскипятить бульон с рисом и небольшим количеством соли. Накрыть крышкой и варить рис на слабом огне 30–35 минут.

2. Цукини разрезать вдоль пополам. Вынуть ложкой мякоть, оставив края толщиной 1 см. Очистить лук, нарезать его мелкими кубиками и потушить в оливковом масле. Положить помидоры с соком и слегка размять их. Добавить мякоть цукини, приправить солью, перцем и небольшим количеством соуса табаско. Варить смесь в течение 15 минут.

3. Нарезать мелкими кубиками сыр моцарелла. Вымыть базилик, обсушить его, отделить листочки от стеблей и мелко порубить. Измельчить кубиками филе.

4. Предварительно нагреть духовку до 200 °С. Смешать рис, сыр моцарелла, орешки, филе, базилик, посолить и поперчить. Разложить по половинкам цукини.

5. Влить томатный соус в большую форму для запекания, положить в нее цукини и запекать в духовке 30 минут.

Кабачки, запеченные с курицей и сыром

✓ **ингредиенты**

800 г кабачков, 200 г отварного куриного филе, чеснок, 150 г легкого майонеза, 200 г нежирного сыра, растительное масло, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Кабачки помыть, разрезать вдоль на 4 части 2 кабачка, посолить. Один кабачок нарезать кубиками и тоже посолить.

2. Форму смазать растительным маслом и выложить в нее кабачок, нарезанный кубиками, кусочки отварной курятины, пластинки чеснока.

3. Залить все майонезом и посыпать сыром, натертым на крупной терке. Поставить форму в предварительно нагретую духовку минут на 40 при температуре 200 °С.

Курица, тушенная с кабачками и помидорами

✓ **ингредиенты**

2 окорочка без кожи, 1 луковица, 1 кабачок, 2 помидора, специи (мята, орегано, майоран, тимьян), 200 мл воды, 1 ст. ложка оливкового масла.

✓ **способ приготовления**

1. Окорочка разделить на бедрышко и голень. Посолить, посыпать пряностями. В кастрюлю влить небольшое количество масла, выложить туда курицу, залить стаканом воды. Тушить на небольшом огне под слегка приоткрытой крышкой.

2. Через 1 час добавить лук, нарезанный тонкими полукольцами, тушить еще 10 минут.

3. Кабачки нарезать крупными кубиками, чуть мельче измельчить кубиками помидор. Добавить овощи к курице и тушить в течение 10–15 минут.

Кабачки с курицей

✓ **ингредиенты**

1 кабачок, 2 помидора, 500 г куриной грудки без кожи, 1 ст. ложка томатной пасты, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Куриную грудку промыть холодной водой, нарезать на средние куски. Кабачок очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Влить немного масла на сковороду, выложить кабачки. Затем налить немного воды и тушить около 10 минут.

2. Нарезать кусочками очищенные от кожицы помидоры. Выдавить с помощью ручного пресса чеснок, смешать с томатной пастой.

3. Подготовленные курицу, помидоры и томатную пасту добавить в кабачки, перемешать и тушить в закрытой крышкой сковороде около 20 минут.

Цыплята, тушенные с чесноком и эстрагоном

✓ **ингредиенты**

3 цыпленка, 2 зубчика чеснока, $^1/_3$ стакана крепкого бульона, 1 ч. ложка сушеного эстрагона, $^1/_2$ ч. ложки растолченного душистого перца, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка соли.

✓ **способ приготовления**

1. Цыплят выпотрошить, снять кожу, промыть и разрезать пополам или на четыре части.

2. В форму положить кусочки птицы, посыпать их эстрагоном и толченым чесноком, полить процеженным горячим бульоном, посолить, поперчить.

3. Накрыть крышками, поставить в нагретую духовку и тушить на слабом огне в течение 30 минут, время от времени помешивая деревянной лопаточкой, чтобы блюдо не пригорело.

4. Готовых цыплят посыпать зеленью и подать горячими.

Цыпленок с помидорами

✓ **ингредиенты**

1 цыпленок без кожи, 5–6 помидоров, 3–4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 6 веточек кинзы, 4 веточки укропа, чабер, петрушка, стручковый перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленную тушку нарезать на части и промыть.

2. В кастрюлю с толстым дном положить резаные помидоры (предварительно сняв с них кожицу), нарезанный кольцами репчатый лук и посолить.

3. Затем уложить куски цыпленка, всыпать мелко нарезанную зелень (кинзу, укроп, чабер, петрушку) и немного посолить.

4. Добавить толченый чеснок и стручковый перец.

5. Закрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне.

Курица отварная в томатном соусе

✓ **ингредиенты**

1 курица без кожи, 3 луковицы, 25 г пшеничной муки, 5–6 помидоров (или 100 г томата-пюре), 2 зубчика чеснока, стручковый перец, зелень (кинза, петрушка и сельдерей), 50 мл воды, 100 мл бульона, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Обработанную тушку отварить. Томат-пюре развести водой (или сварить свежие помидоры, протереть их через дуршлаг, а затем – через сито).

2. Готовую курицу вынуть из бульона, посыпать солью, а бульон процедить. Снять жир и перелить его в отдельную кастрюлю. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и тщательно потушить, постепенно добавляя муку. Затем влить 100 мл процеженного бульона и варить 10 минут. Добавить подготовленные помидоры, толченые стручковый перец, чеснок, кинзу и варить еще 5 минут.

3. Отварную курицу нарезать на куски, переложить в кипящий соус, добавить мелко нарезанные петрушку и сельдерей, дать закипеть и снять с огня.

Курица, тушенная с помидорами

✓ **ингредиенты**

1 кг куриных бедрышек без кожи, 700 мл помидоров в собственном соку, 3 зубчика чеснока, специи по вкусу, красный перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Бедрышки посолить, поперчить, добавить специи и выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать. Помидоры

очистить от кожицы, положить в блендер (вместе с соком) и измельчить.

2. Бедрышки положить в кастрюлю. Добавить помидоры и тушить до готовности (около 40 минут).

Цыплята, тушенные с грибами

✓ **ингредиенты**

2–3 цыпленка без кожи, 3–4 морковки, 6–10 свежих белых грибов, 1 небольшой пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Морковь, петрушку и белые грибы почистить, вымыть, измельчить и ошпарить кипятком.

2. С выпотрошенных и вымытых цыплят снять кожу, разрезать тушки на четыре части, положить в форму.

3. Посыпать морковью, половиной зелени и грибами, посолить, накрыть крышками, поставить на противне в горячую духовку и греть на очень слабом огне в течение 30 минут, чтобы цыплята пустили сок.

4. Затем посыпать оставшейся зеленью, перемешать и тушить под крышкой еще 30 минут.

5. Подавать, оформив отдельно гарнир из отварного картофеля или риса, ила выложить птицу на блюдо вместе с морковкой, грибами и зеленью, а посередине горкой положить гарнир.

Дичь, запеченная с овощами

✓ **ингредиенты**

1,5 кг дичи, 2 стакана воды, 3 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 3 луковицы, 1 морковь, 2 лавровых листа, специи, соль, перец, картофельное пюре.

✓ **способ приготовления**

1. С дичи снять кожу, удалить внутренности, промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить.

2. Выложить в форму, залить горячей водой, добавить разрезанные пополам коренья, очищенные целые луковицы, морковь, лавровый лист, специи, посолить.

3. Закрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 1,5–2 часа.

4. При подаче к столу куски дичи выложить в тарелки, залить бульоном из формы, посыпать зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать картофельное пюре.

Перепела, запеченные в баклажанах

✓ **ингредиенты**

4 баклажана, 4 тушки перепелов без кожи, 2 помидора, 2 ст. ложки оливкового масла.

✓ **способ приготовления**

1. Баклажаны обмыть, срезать верхушки, вынуть сердцевину. Подготовленные баклажаны посолить, выдержать в течение 30 минут и снова промыть.

2. Обработанные и промытые тушки перепелов посолить, посыпать перцем и вложить по 1 перепелу в баклажан. Затем поместить баклажаны на противень срезанными верхушками вверх, накрыть каждый половинкой помидора и полить маслом.

3. Запекать в средне нагретой духовке.

Блюда из мяса

Поварскому делу можно научиться, но хорошо жарить мясо – это талант.

Жан Антельм Брилья-Саварен

Споры о пользе и вреде продолжаются до сих пор. Одни твердо убеждены, что мясо – незаменимый продукт в рационе человека. Другие придерживаются противоположного мнения: человеческий организм, они считают, не приспособлен к перевариванию мяса. На самом деле, вопрос о пользе и вреде мяса очень глубокий и полностью еще не изучен.

До сих пор неясно, вызвана ли столь повсеместная потребность в мясе физиологическими особенностями нашего организма, традициями национальной кухни, или просто привычками. Очевидно, что приготовленное мясо на пару, вряд ли сможет погубить организм.

А вот постоянное употребление этого продукта со всевозможными вредными добавками, красителями, стабилизаторами, консервантами, холестерином и так далее пользы уж точно никакой не принесут.

Жаркое по-купечески

✓ **ингредиенты**

1,5 кг говяжьей вырезки, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 3 ст. ложки муки, 2 стакана нежирной сметаны, 3 ст. ложки столовой горчицы, имбирь, майоран, 2 зубчика чеснока, соль, черный перец горошком.

✓ **способ приготовления**

1. Очистить и измельчить лук, высыпать его в форму.

2. Мясо промыть и положить поверх лука одним куском, добавить перец горошком и лавровый лист. Форму накрыть крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку на 2,5–3 часа.

3. Форму вынуть из духовки и залить соусом готовое мясо. Блюдо посолить. Поставить еще на 30 минут в слабо нагретую духовку.

4. На сухой сковороде поджарить муку, пока она не начнет

пахнуть орехами, добавить в нее сметану. Когда она распустится, положить горчицу, добавить имбирь, майоран, заправить измельченным чесноком.

5. При подаче к столу мясо разрезать на порционные куски и залить соусом.

Говядина, тушенная с изюмом и хлебом

✓ **ингредиенты**

500 г говядины, 2 луковицы, 1 морковь, по 1 корню сельдерея и петрушки, 100–150 г ржаного хлеба, 4–5 шт. чернослива, 1 ст. ложка изюма без косточек, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ч. ложка сахара, 5–9 горошин черного перца, лимонная кислота на кончике ножа, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Говядину зачистить от пленок и сухожилий, срезать весь видимый жир, нарезать поперек волокон на порционные кусочки.

2. После этого переложить мясо в кастрюлю, залить горячей водой или процеженным бульоном, добавить перец горошком, поставить в разогретую духовку и тушить при слабом кипении в течение 30–40 минут.

3. В это время лук, морковку и коренья почистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.

4. Чернослив промыть теплой водой, удалить косточки (если он очень сухой, проварить 5–10 минут) и нарезать небольшими кусочками. Изюм промыть и обсушить.

5. В кастрюлю с тушеным мясом положить овощи, томат-пюре, сахар, лимонную кислоту, молотые сухари, снова поставить в духовку и продолжать тушить еще 30–50 минут.

6. За 10–15 минут до готовности добавить изюм и чернослив.

7. Ржаной хлеб нарезать маленькими кубиками, положить на чистый противень и подрумянить в духовке до золотистого цвета. Приготовленные сухари положить в мясо – блюдо готово.

Говядина, тушенная с квасом

✓ **ингредиенты**

1 кг говядины, 6–8 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1–2 ломтика ржаного хлеба, $^1/_2$ лимона, 3 стакана хлебного кваса, 2–3 ст. ложки нежирной сметаны, 2–3 лавровых листа, 15–20 горошин душистого перца, 2–3 гвоздички, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Кусок говядины зачистить от пленок и сухожилий, срезать

весь видимый жир, нарезать на порционные кусочки, посолить.

2. Овощи почистить и вымыть. Лук нашинковать тонкими кольцами, морковь и коренья измельчить, а картошку нарезать крупными кусочками.

3. На дно огнеупорной формы положить лук, морковь, коренья, лавровый лист, душистый перец, гвоздику, посолить. Добавить ломтики лимона без зерен и тонкие ломтики хлеба.

4. Сверху на все это положить кусочки мяса, картофель, сметану, залить квасом, закрыть плотно крышками, поставить в духовку и тушить на слабом огне в течение 1–1,5 часа.

Полезная информация

Замороженное мясо перед готовкой надо оттаивать как можно медленнее это поможет сохранить его вкусовые качества. Не следует размораживать мясо в воде, при этом из него вымываются полезные вещества, и блюда получаются невкусными.

Говядина с хреном

✓ **ингредиенты**

1,6 кг говядины (целый кусок), 200 г хрена, 3 маринованных огурца, специи, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Говядину промыть, зачистить от пленок, срезать весь видимый жир, посолить, залить горячей кипяченой водой, чтобы мясо было покрыто ею полностью, и тушить в глубокой сковороде целым куском.

2. Добавить в хрен сок, оставшийся от тушения говядины, нашинкованные маринованные огурцы, специи и довести до кипения.

3. Тушеную говядину нарезать ломтиками по 3–4 на порцию, переложить в кастрюлю с хреном и огурцами.

4. Закрыть крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку и выдержать на среднем жару 10–15 минут.

5. К столу подать, полив соком, в котором тушилась говядина.

Говядина с капустой

✓ **ингредиенты**

650 г говядины, 400 г капусты, 50 мл оливкового масла, 1 помидор, 3 луковицы, 500 мл бульона, зелень по вкусу, лавровый

лист, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо промыть, нарезать кубиками, посолить, поперчить и переложить в форму.

2. На мясо выложить крупно нарезанную капусту, спассерованные лук и помидоры, влить мясной бульон, добавить лавровый лист, посолить и тушить 1–1,5 часа.

3. При подаче к столу посыпать измельченной зеленью.

Говядина с баклажанами

✓ **ингредиенты**

1 кг говядины, 3–4 луковицы, 3 моркови, 3–4 корня сельдерея, 2 баклажана среднего размера, 6 клубней картофеля, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Картофель очистить, отварить и сделать из него пюре.

2. Подготовленные мясо и овощи (кроме баклажанов) пропустить через мясорубку, посолить и поперчить.

3. Баклажаны обдать кипятком и снять с них кожицу.

4. В форму положить картофельное пюре, на него – массу из мяса и овощей, сверху – нарезанные кубиками баклажаны. Все посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом.

5. Поставить в духовку и тушить мясо с овощами при средней температуре.

Баклажаны, запеченные с вареной говядиной и помидорами

✓ **ингредиенты**

3 небольших баклажана, 500 г спелых помидоров, 200 г отварной мякоти постной говядины, 2 яйца, 2 ст. ложки маложирного тертого сыра, 1 ч. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, соль, молотый черный перец, 2–3 небольших крепких помидора для украшения.

✓ **способ приготовления**

1. Мякоть говядины сварить до готовности в подсоленной воде, затем охладить и пропустить через мясорубку. Говяжий фарш смешать с мелкорубленными сваренными вкрутую яйцами, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

2. Баклажаны обмыть и опустить на несколько секунд в кипящую воду, затем нарезать тонкими кружками (толщиной 5–7 мм), посолить и поперчить по вкусу, обвалять в пшеничной муке

и слегка обжарить с обеих сторон на масле. Помидоры нарезать тонкими круглыми ломтиками.

3. Баклажаны уложить на дно глубокой формы или сковороды, поверх них разложить ломтики помидоров (половину от общей массы), на помидоры выложить слой мяса, разровнять.

4. На фарш положить ломтики помидоров (оставшуюся часть), посыпать тертым сыром. Каждый слой посолить и поперчить по вкусу. Овощи и мясо запекать в духовом шкафу в течение 20–25 минут при температуре 180–200 ˚С.

5. Готовые запеченные баклажаны с говядиной и помидорами, немного остудить, украсить ломтиками помидоров и подавать на стол горячими в форме, в которой они запекались.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом

✓ **ингредиенты**

4 кабачка, 400 г телятины, 150 г репчатого лука, 100 г риса, оливковое масло, 300 г помидоров, соль, перец, нежирная сметана, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Очистить кабачки, вынуть сердцевину с семенами. Пропустить через мясорубку говядину, свинину. Посолить, поперчить, добавить отваренный рис. Все перемешать.

2. Этим фаршем наполнить кабачки и уложить в кастрюлю, дно которой смочить водой. Спассеровать в масле лук, добавить протертые помидоры.

3. Развести смесь водой, добавить соль и перец. Залить кабачки полученным соусом. Тушить до готовности.

4. При подаче полить сметаной.

Печеные кабачки с мясом и травами

✓ **ингредиенты**

300 г говяжьего фарша, 1 кабачок, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, свежий перец чили, свежий базилик, специи (соль, тимьян), оливковое масло.

✓ **способ приготовления**

1. Кабачки нарезать большими ломтиками. Лук нашинковать тонкими полукольцами. Говядину обжарить до полуготовности на масле. Чесночок измельчить.

2. В форму для запекания, выложить кабачки, посыпать солью и специями. Положить лук, мясо и снова посолить и приправить травами. Добавить немного перца чили. Все аккуратно перемешать.

3. Запечь в духовке при 180–200 °С около 30–40 минут. Готовое блюдо украсить листочками свежего базилика.

Кабачки, фаршированные мясом

✓ **ингредиенты**

1 кабачок, 400 г фарша, 150 мл кефира, 20 г манной крупы, 2 луковицы, петрушка, салат зеленый, 1 огурец, 1 сладкий перец, оливковое масло, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Лук измельчить, спассеровать на масле до золотистого цвета.

2. Кабачок разрезать поперек на 6 частей, очистить от семян.

3. В фарш добавить обжаренный лук, кефир, манную крупу, соль, перец и дать постоять минут 30.

4. Петрушку измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Измельченную петрушку добавить в фарш, хорошо перемешать и заполнить полученным фаршем кабачки.

5. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут. Затем духовку выключить, оставив в ней кабачки еще на некоторое время.

6. Подать фаршированные кабачки на листе салата с огурцом и сладким перцем, предварительно нарезанными брусочками.

Запеканка из кабачка с говядиной

✓ **ингредиенты**

1 кг кабачков, 700 г фарша, 2 моркови, 2 луковицы, 150 г нежирного сыра, 2 яйца, нежирная сметана, чеснок, базилик, соль, оливковое масло.

✓ **способ приготовления**

1. Натертую на терке морковь, 1 мелко нарезанную луковицу спассеровать на масле до мягкости. Говяжий фарш и вторую измельченную луковицу немного потушить на сковороде. Добавить по вкусу соль и перец. Кабачок помыть, почистить и разрезать на тонкие пластины вдоль.

2. Для приготовления заливки смешать вилкой яйца со сметаной, мелко нарезанным базиликом и протертым чесноком.

3. Форму смазать маслом, уложить на дно 1 часть кабачков и полить сметанной заливкой. Сверху выложить морковь, затем фарш.

4. Так же повторить второй слой. Сверху посыпать тертым сыром и залить остатками сметанной заливки.

5. Поставить в разогретую до 200 °С духовку примерно на 50

минут.

Перец, фаршированный мясом и рисом

✓ **ингредиенты**

1 кг перца, 500 г мяса, $^3/_4$ стакана риса, 3 луковицы, оливкового масло, 1 л томатного сока, зелень петрушки, черный перец молотый, соль, нежирная сметана.

✓ **способ приготовления**

1. У перцев срезать верхушки вместе с плодоножкой, удалить семена, промыть в холодной воде.

2. Для фарша мелко нарезанный лук спассеровать на масле. Затем добавить перебранный и промытый рис, влить томатный соус или нарезанные свежие помидоры, немного воды и варить под крышкой 10–15 минут.

3. Сваренный до полуготовности рис смешать с мясным фаршем, приправить солью, черным молотым перцем и зеленью петрушки.

4. Наполнить этим фаршем перец, плотно уложить в широкую кастрюлю. Залить томатным соусом и тушить на слабом огне до готовности, примерно 30–40 минут.

5. Готовые перцы выложить на тарелку, полив сметаной, смешанной с бульоном, в котором варились перцы, или любым другим соусом по вкусу.

Перцы, фаршированные по-чеченски

✓ **ингредиенты**

700 г фарша, 10 сладких перцев, 500 г картофеля, 1 луковица, 2 яйца, лавровый лист, чеснок, специи (хмели-сунели, петрушка, перец черный, перец красный).

✓ **способ приготовления**

1. В фарш добавить мелко нарезанный лук, хмели-сунели, черный перец, красный перец, давленый чеснок и посолить по вкусу. Тщательно перемешать. Оставить на 2–3 часа, чтобы мясо пропиталось специями.

2. Перцы очистить от сердцевины, тщательно промыть. В приготовленный фарш разбить яйца, хорошенько перемешать.

3. Перцы заполнить фаршем и положить в кастрюлю. Картофель очистить, нарезать половинками. Положить в кастрюлю к перцам, залить водой так, чтобы уровень воды был выше овощей на 3–4 см. Посолить, добавить 2–3 лавровых листа, петрушку. Варить на медленном огне до готовности.

4. Перцы подавать с картофелем обязательно в бульоне.

Сверху посыпать мелко нарезанной свежей зеленью.

Помидоры с фасолью и говядиной

✓ **ингредиенты**

10 больших помидоров, 500 г говяжьего фарша, 1 булка, 100 мл обезжиренного молока, 400 г фасоли, оливковое масло, 6 зубчиков чеснока, несколько лавровых листьев, соль, перец по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. С помидоров снять верхушку, вынуть мякоть и семена. Булку замочить в теплом молоке, отжать и смешать с фаршем. Посолить, поперчить и наполнить им помидоры.

2. Тушить на очень медленном огне при плотно закрытой крышке, залив их водой с оливковым маслом до половины.

3. Отварить заранее замоченную фасоль с лавровым листом, в конце посолить и поперчить. Откинуть на дуршлаг.

4. Фаршированные помидоры за 3 минуты до готовности хорошо поперчить, добавить лавровый лист и 1 ст. ложку уксуса. Тушить 3 минуты на сильном огне.

5. Чеснок растереть с солью и мякотью помидоров.

6. Выложить помидоры, вокруг них – фасоль и полить все чесночном соусом, разбавленным бульоном от тушившихся помидоров.

Помидоры с отварной говядиной

✓ **ингредиенты**

500 г говядины, 1 кг помидоров, 1 ст. ложка муки, 50 мл оливкового масла, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, 1 луковица, 2 яйца, соль, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Помидоры помыть и вырезать сердцевину. С мяса срезать весь видимый жир, нарезать крупными кусками.

2. Выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до готовности. Затем измельчить.

3. Яйца сварить, лук нашинковать и спассеровать. Мелко порубить яйца. Смешать эти ингредиенты с мясом, по необходимости посолить. Наполнить томаты приготовленным фаршем.

4. Сложить фаршированные томаты в кастрюлю, залить водой и тушить до готовности.

5. Подать к столу со сметаной.

Телятина с помидорами и гранатом

✓ **ингредиенты**

1 кг телятины, 8–10 луковиц, 6–8 гранатов, 10–12 помидоров, зелень (петрушка, базилик, кинза), 200 мл воды, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо обмыть, срезать весь видимый жир и нарезать небольшими кусками, репчатый лук – кольцами. Измельчить зелень. С граната снять кожуру и выбрать зерна.

2. Обмытые помидоры нарезать, положить в кастрюлю, поставить на огонь, варить 5 минут, потом пропустить их через сито.

3. Подготовленное мясо положить в кастрюлю, посолить, посыпать луком, нарезанной зеленью, зернами граната, залить пюре из помидоров, водой и варить до готовности мяса.

Телятина, тушенная с помидорами и соевым соусом

✓ **ингредиенты**

500 г телятины, 2 ст. ложки соевого соуса, 3 помидора, 1 луковица, 40 мл растительного масла, душистый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Телятину вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить целым куском до полуготовности. Потом вынуть его и разрезать на маленькие кубики (бульон, оставшийся от варки, не выливать).

2. Лук очистить, вымыть и очень мелко нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать кружочками или ломтиками.

3. Смешать их с луком, соевым соусом, добавить соль, перец и все хорошо перемешать.

4. Соединить овощи с мясом, переложить в глубокую огнеупорную посуду и влить столько мясного бульона, чтобы он наполовину закрывал мясо. Тушить все на слабом огне, закрыв крышкой, до готовности мяса. Подавать телятину горячей, с гарниром из картофеля.

Телятина с помидорами и картофелем

✓ **ингредиенты**

1 кг телятины, 2 кг помидоров, 5–6 луковиц, 8 картофелин, 4 зубчика чеснока, 2 ч. ложки кориандра, стручковый перец, кинза, 200 мл воды, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо нарезать небольшими кусками. Картофель почистить

и нарезать небольшими кусками. Репчатый лук нарезать колечками.

2. В кастрюлю сложить слоями мясо, лук и картофель, влить горячую воду и поставить на огонь.

3. Отварить помидоры и протереть их через дуршлаг.

4. В процессе варки добавить к мясу пюре из помидоров, толченые стручковый перец, чеснок, кориандр, мелко нарезанную кинзу, соль и довести его до готовности.

Полезная информация

Не следует солить мясо заранее, так как оно потеряет при этом много сока и станет менее вкусным. Солят мясо в момент приготовления или даже в самом конце.

Помидоры, запеченные с маслинами и телятиной

✓ **ингредиенты**

6 помидоров, 2 вареных телячьх языка, 12 маслин, 100 г маложирного сыра, горчица, зелень, нежирная сметана, соль, оливковое масло.

✓ **способ приготовления**

1. С помидоров срезать крышечку, удалить мякоть. Изнутри посолить, поперчить, положить на 10–15 минут срезом вниз на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость.

2. Очищенные языки и маслины нашинковать некрупными кубиками, добавить сметану, тертый сыр, зелень, горчицу. Наполнить помидоры начинкой.

3. Блюдо для запекания смазать тонким слоем масла.

4. Выложить помидоры в форму, накрыть срезанными крышечками и запекать в заранее разогретой духовке 25–30 минут при температуре 180–200 °С.

Каурма из говядины

✓ **ингредиенты**

1 кг говядины, 8 помидоров, 5–6 луковиц, зелень (кинза, петрушка), черный молотый перец, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Промытую и нарезанную кусками говядину положить в сотейник и тушить 15 минут. Затем добавить репчатый лук, разрезанный кольцами, и тушить еще 5–8 минут. Затем влить предварительно разваренные и протертые через сито помидоры, посолить и тушить мясо до готовности.

2. В конце тушения добавить черный перец, мелко

нарезанные кинзу и петрушку и перемешать.

Говядина с грибами и овощами по-римски

✓ **ингредиенты**

550 г говядины, 2–3 стебля лука-порея, 250 г моркови, 2 молодых кабачка, 150 г сельдерея, 400 г очищенных грибов, 2 стакана картофельного пюре, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленные мясо и овощи (кроме кабачков) пропустить через мясорубку, хорошо посолить и поперчить.
2. Кабачки помыть, очистить, нарезать кубиками.
3. Грибы тщательно промыть в холодной воде и нашинковать.
4. В форму выложить сначала картофельное пюре, затем массу из мяса и овощей, после этого кубики кабачков и грибы. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом.
5. Форму поставить в духовку и тушить блюдо до готовности на среднем огне.

Телятина в молоке

✓ **ингредиенты**

600 г телятины, 1 $^{1}/_{3}$ стакана молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Мякоть телятины зачистить от пленок и сухожилий, срезать весь видимый жир, нарубить на небольшие куски, посыпать их солью.
2. Выложить в порционные керамические горшочки, залить молоком, поставить в предварительно нагретую духовку и варить на слабом огне в течение 1–1,5 часа.
3. Подавать горячей в этих же горшочках, украсив блюдо кружочками сваренного вкрутую яйца и посыпав зеленью петрушки и укропа.

Блюда, богатые омега-3 и омега-6 жирными кислотами

Никакая рыба, размышлял он, не бывает так же хороша на вкус, как на запах; трепетная радость предвкушения меркнет от этого слишком прозаического контакта с костями и мякотью; вот если бы можно было питаться, как Иегова – «благоуханием приношения в жертву ему»!

Ивлин Во

В конце прошлого столетия многочисленные исследования выявили полезные действие этих жиров на организм. Первоначально обнаружили ценность жирных кислот из группы омега-3, которые содержатся в жирной рыбе: эйкозапентаеновой и докосагексаеновой. Они снижали свертываемость крови и риск возникновения коронарной недостаточности, а также улучшали работу мозга. Затем сообщения о полезных свойствах незаменимых кислот стали нарастать как снежный ком.

Выяснилось, что как только жиры омега-3 попадают в организм, они внедряются прямиком в наши клетки, влияя на их структуру и активность. Отсюда такое многообразие их полезных свойств: они улучшают работу сердца, мозга, глаз и суставов, снижают уровень вредного холестерина. Эти жиры могут оказывать противовоспалительный эффект и являются отличными антиоксидантами, то есть способствуют выведению из организма вредных веществ и свободных радикалов. Научными исследованиями доказано, что жиры омега-3 предотвращают и улучшают состояние при экземе, аллергии, астме, болезни Альцгеймера, депрессии, сахарном диабете, гиперактивности детей, псориазе, остеопорозе, артрозе, а также более серьезных болезнях, например, раке простаты или раке груди.

В то же время, исследования показали, что рационе взрослого человека потребление жиров омега-3 составляет лишь 50–80 % от жизненно необходимого. Чтобы уравновесить потребление нами жирных кислот, необходимо обеспечить организм жирами омега-3 и омега-6 в соотношении хотя бы 1:2 или 1:3, а лучше всего

употреблять их в равных количествах. К тому же, потребление жиров в таком невыгодном соотношении препятствует хорошему усвоению омеги-3. Рекомендуемая ежедневная доза жиров омега-3 – 1,6 г для женщин и 2 г для мужчин.

В переводе на пищевые продукты это:

✓ 1 ст. ложка рапсового масла,

✓ 1 ч. ложка льняного семени,

✓ 5-10 шт. сырых, не жареных грецких орехов,

✓ 70 г свежего лосося,

✓ 90 г консервированных сардин,

✓ 120 г консервированного тунца.

Чтобы увеличить потребление жиров омега-3, воспользуйтесь некоторыми советами:

✓ Для заправки салатов пользуйтесь рапсовым, кунжутным, ореховым или хотя бы оливковым маслом.

✓ Регулярно (3–4 раза в неделю по 100–150 г) вводите в свое меню рыбу жирных и полужирных сортов (лосось, макрель, сельдь, сардины, форель, тунец), а также морепродукты и икру. Естественно, лучше всего выбирать свежую, пойманную в естественных водоемах, а не выращенную на рыбной ферме.

✓ При копчении и засолке рыба теряет некоторую часть жиров омега-3, при заморозке в течение года – до 50 %. Консервированная рыба – другое дело. Тем более, что растительное масло отлично предохраняет жиры омега-3 от распада во время консервирования. Съев одну банку сардин в оливковом масле за 2–3 дня, вы практически полностью обеспечите себя этими жирами. В рыбе, консервированной в собственном соку или в водном растворе, жиров омега-3 несколько меньше.

✓ Попробуйте раздобыть в отделах диетических продуктов льняное семя – в нем омеги-3 чрезвычайно много. Его много и в льняном масле, которое найти гораздо труднее.

Блюда из рыбы

Кабы он просил, злодей,
Лососины да груздей…

Леонид Филатов

Диетологи рекомендуют, по крайней мере дважды в неделю, включать в рацион жирную рыбу и морепродукты, богатые омега-3 и омега-6 жирными кислотами.

Продукты эти далеко не постные, поэтому следует обойтись без жарки. К тому же дары моря требуют минимальной термической обработки.

Наиболее предпочтительным способом их приготовления считаются припускание, приготовление на пару, запекание на гриле или в жарочном шкафу. В качестве гарнира к рыбе и морепродуктам отлично подойдут: зеленый листовой салат, тушеные или запеченные овощи, рис.

Икра черная с сельдереем

✓ **ингредиенты**

100 г осетровой икры, 5 стеблей сельдерея, 1 ст. ложка оливкового масла.

✓ **способ приготовления**

1. Сельдерей промыть, обсушить, нарезать тонкими длинными пластинами, выложить на ровную поверхность и накрыть пищевой пленкой.

2. Убрать в морозилку на 5–6 часов, при температуре – 18–20 °С. При помощи 2 ч. ложек сформовать кнели из черной икры.

3. При подаче уложить на край каждой палочки по 1 кнеле. Сбрызнуть икру оливковым маслом.

Черная икра на муссе из авокадо

✓ **ингредиенты**

1 авокадо, 100 г осетровой икры, 50 мл нежирных сливок, 2 помидора, 2 листа салата, 1 сладкий перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мякоть авокадо, поместить в блендер. Добавить сливки, соль и взбить в пышную массу. С помощью формы выложить мусс

на блюдо, сверху положить икру.

2. Помидоры разрезать на 4 части и вырезать сердцевину: получатся лепестки. Также выложить их на тарелку, посыпать перцем, нарезанным кубиками.

3. Блюдо украсить салатом.

Волованы с красной икрой

✓ **ингредиенты**

12 волованов, 100 г лососевой икры, 100 г сливочного масла, 30 г каперсов, $^1/_2$ лайма, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

✓ **способ приготовления**

Взбить масло с каперсами и зеленью. Наполнить волованы маслом с помощью корнетика. Сверху выложить икру. Оформить блюдо ломтиками лайма.

Салат с красной икрой

✓ **ингредиенты**

100 г лососевой икры, 400 г кальмаров, 200 г крабовых палочек, 100 г креветок, 200 г шампиньонов, 100 г консервированных ананасов, 1 пучок зеленого лука, 3 вареных яйца, 100 г легкого майонеза, зеленый салат, зелень петрушки, маслины.

✓ **способ приготовления**

1. Кальмары варить в подсоленной воде 5 минут. Затем промыть холодной водой и нарезать тонкими полосками. Яйца и ананас измельчить кубиками. Крабовые палочки и шампиньоны нарезать мелкими кусочками. Зеленый лук измельчить тонкими колечками. Креветки отварить и почистить. Соединить все ингредиенты. Заправить их майонезом и добавить красную икру.

2. Украсить листьями салата, петрушкой и маслинами.

Фаршированные яйца

✓ **ингредиенты**

8 яиц, 4 ст. ложки лососевой икры, 14 маленьких репчатых луковиц, петрушка, соль.

✓ **способ приготовления**

Яйца сварить вкрутую и почистить. Каждое яйцо разрезать вдоль. Вынуть желтки и протереть их через сито. Мелко нарезать лук и петрушку. Смешать лук, икру, желтки и зелень. Посолить. Получившимся фаршем заполнить белки и посыпать зеленью.

Канапе с копченым лососем

✓ **ингредиенты**

3 средних огурца, 170 г крем-сыра пониженной жирности, $^1/_4$ стакана нарезанного копченого лосося, 2 ст. ложки приготовленного хрена, 32 маленьких кусочка цельнозернового ржаного хлеба (без корки), 60 г лососевой икры, черный молотый перец, веточки укропа для украшения.

✓ **способ приготовления**

1. Срезать длинную полоску кожицы с одной стороны одного из огурцов. Нарезать огурец вдоль, чтобы получились тонкие полоски-ленточки. Проделать то же самое с оставшимися огурцами.

2. В кастрюле с кипящей водой пробланшировать полоски в течение 5 минут. Сразу же слить воду, подержать в холодной проточной воде, выложить на бумажное полотенце, дать обсохнуть.

3. В небольшой емкости смешать крем-сыр, лосось и хрен. Незадолго до подачи намазать на каждый кусочек хлеба 2 ч. ложки лососевой смеси. Сверху уложить огуречную ленту-полосу и украсить икринками и веточкой укропа с перцем.

4. Огуречные полосы и лососевая смесь могут быть приготовлены на день раньше и затем храниться в холодильнике в закрытой емкости.

Канапе с лососевой пастой-спредом

✓ **ингредиенты**

230 г копченого лосося, 1 $^1/_2$ стакана обезжиренного творога, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки дижонской горчицы, 1 ч. ложка готового хрена, хлеб.

✓ **способ приготовления**

1. Разделить кусок лосося на 2 части. Одну нарезать кусочками. Другую – мелко нарубить. Положить творог в кухонный комбайн. Добавить крупные куски лосося, лимонный сок, горчицу и хрен. Смешать в комбайне до образования однородной массы. Переложить массу на блюдо, смешать с нарезанным лососем.

2. Выложить смесь на кусочки хлеба и подать к столу.

Полезная информация

Согласно результатам последних исследований, включение в рацион рыбы, содержащей ценные жирные кислоты группы

омега-3 (хотя бы 2 раза в неделю порциями по 100 г) в наибольшей степени приносит пользу людям старшего поколения (от 65 лет) и по ряду причин способно продлить их жизнь таким образом до 2,2 года. Такая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и сердечной аритмии вносит наибольший вклад в обнадеживающую статистику долголетия.

Канапе с лососем

✓ **ингредиенты**

16 кусочков цельнозернового ржаного хлеба, $^1/_2$ стакана приготовленного соуса хрен, 16 тонких кусочков слабосоленого лосося, укроп.

✓ **способ приготовления**

На каждый кусочек хлеба положить 1 $^1/_2$ ч. ложки соуса хрен и 1 кусочек лосося. Украсить веточкой укропа.

Закуска из лосося с редиской

✓ **ингредиенты**

4 ч. ложки нежирной сметаны, $^1/_4$ ч. ложки нарезанного укропа, 16 долек редиса, 50–60 г слабосоленого лосося, укроп.

✓ **способ приготовления**

Смешать сметану с укропом в небольшой мисочке. На каждую дольку редиски положить порцию лосося и сверху укропно-сметанную смесь. Украсить веточкой свежего укропа.

Яйца с кетой (или горбушей)

✓ **ингредиенты**

4–5 вареных яиц, $^1/_2$ небольшой тушки (разделанной вдоль) соленой кеты (или горбуши), $^1/_2$ стакана легкого майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, 1 свежий огурец, 2–3 небольших помидора, 1 красная луковица, 4–5 листьев зеленого салата, 4–5 веточек зелени петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Филе рыбы нарезать длинными полосками (8–10 см), слегка смазать с одной стороны майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью и свернуть в виде трубочки.

2. Яйца разрезать вдоль пополам, уложить на них трубочки из рыбы и украсить листьями салата, ломтиками свежего огурца, кольцами репчатого лука, вырезанными из помидоров лилиями и веточками зелени. При подаче на стол рыбу на яйце полить майонезом.

Котлеты-бюргеры из консервированного лосося

✓ **ингредиенты**

1 яйцо или 2 белка яиц, 2 ст. ложки обезжиренного молока, 2 ст. ложки нарубленного лука, $^1/_2$ ч. ложки сухого укропа, по $^1/_4$ ч. ложки перца и лимонной цедры, 1 стакан хлебных крошек, 2 банки (по 220 г) лосося, $^1/_2$ стакана кетчупа.

✓ **способ приготовления**

1. Нагреть духовку до 170 °С. Смазать растительным маслом форму для запекания. Смешать в миске яйцо (или белки), молоко, порубленный лук, сухой укроп, цедру и перец. Добавить хлебные крошки, затем рыбу.

2. Разделить рыбную массу на 4 части. Из каждой сформировать бургеры-котлетки (или как вариант можно слепить маленькие буханочки). Поместить их в форму, сбрызнуть растительным маслом.

3. Выпекать 25 минут. Подавать с кетчупом.

Лососевый «хлебец»

✓ **ингредиенты**

1 банка лосося (220 г), жидкость слить, 1 слегка взбитое яйцо, $^1/_2$ стакана хлебных сухарей, молотой овсянки или хлебцев, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарубленного лука, черный молотый перец.

Для соуса: 1 стакан нежирного натурального йогурта, 2 ст. ложками нарубленной зелени кинзы.

✓ **способ приготовления**

1. Нагреть духовку до 170 °С. В миске смешать все ингредиенты за исключением соуса. Поместить в форму для запекания. Сформовать «буханочку». Запекать до готовности около 30 минут. Подавать с соусом.

2. Для приготовления соуса смешать йогурт с кинзой.

Отварной лосось с цитрусовыми

✓ **ингредиенты**

4 куска лосося, 2 луковицы, 300 мл рыбного бульона, 1 лайм, 1 апельсин, 1 грейпфрут, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Положить измельченный лук в кастрюлю с рыбным бульоном. В течение 6–8 минут кипятить на медленном огне. Положить на лук лосось, накрыть кастрюлю и кипятить на медленном огне 5 минут.

2. Добавить дольки цитрусовых в кастрюлю, слегка нагреть и приправить соус по вкусу.

Лосось по-средиземноморски

✓ **ингредиенты**

4 (по 100 г) филе лосося, $^1/_4$ стакана оливкового масла, $^1/_4$ стакана бальзамического уксуса, 4 раздавленных зубчика чеснока, 1 ст. ложка нарубленного свежего базилика, 1 ст. ложки нарубленной зелени кинзы, 4 маслины, листья салата.

✓ **способ приготовления**

1. Смешать оливковое масло и бальзамический уксус в маленькой мисочке. Уложить филе лосося в посуду для запекания. Натереть его чесноком, затем влить приготовленный маринад так, что бы он покрыл рыбу. Разложить сверху порубленную зелень. Выдержать 20 минут.

2. Нагреть духовку до 220 °С или подготовить гриль. Поставить лосось в духовку и запекать 15–17 минут, перевернув в процессе готовки. Периодически смазывать соусом со дна посуды.

3. Подавать с листовым салатом из свежих овощей.

Лосось с грецкими орехами

✓ **ингредиенты**

4 филе лосося по 100–120 г каждая, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки нарубленных грецких орехов, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ч. ложка нарубленной петрушки, дольки лимона, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Нагреть духовку до 200 °С. Поставить филе лосося солью и перцем. Положить рыбу кожей вниз в форму для запекания. В миске смешать горчицу с медом. Приготовленной смесью смазать сверху лосось. Отдельно смешать молотые сухари, орехи и петрушку. Посыпать смесью рыбу.

2. Поместить в духовку на 10–15 минут. Подавать с дольками лимона и тушеными овощами.

Котлеты из лосося с фасолью и пряностями

✓ **ингредиенты**

2 банки консервированного лосося (420 г), размятого вилкой, 2 стакана сваренной турецкой фасоли (нута) или мелкой белой, 1 нарубленная красная луковица, 3 измельченных зубчика чеснока, 2 ч. ложки порошка карри, 1 ч. ложка семян кумина, 1–2 ч. ложки

острого перечного соуса, черный молотый перец, немного масла для жарки.

Для соуса: 1 стакан нежирного йогурта, 2 ст. ложки мелко нарубленной кинзы.

✓ **способ приготовления**

1. Слить жидкость из банки с лососем. В кухонный комбайн положить лосось, готовую фасоль, лук, чеснок, пряности, острый соус, перец. Включить комбайн на несколько секунд. (Требуется смешать, но не размолоть в пасту).

2. Сформовать 18 шариков-биточков. Прижать, чтоб получились небольшие котлетки. Слегка посыпать мукой. Нагреть оливковое масло на сковороде с антипригарным покрытием. Слегка поджарить котлетки с обеих сторон по 2 минуты. Подавать с соусом из йогурта.

3. Для приготовления соуса смешать йогурт с мелко нарубленной кинзой.

Лосось в кремовом соусе со шпинатом

✓ **ингредиенты**

500 г замороженного шпината, 2 стакана нежирных сливок, 3 ст. ложки соевого соуса с пониженным содержанием соли, 2 ч. ложки горчицы (лучше дижонской), $^1/_4$ ч. ложки натертого мускатного ореха, соль, черный молотый перец, 1 филе (около 500 г) замороженного лосося, $^1/_2$ лимона.

✓ **способ приготовления**

1. В глубокой сковороде с антипригарным покрытием смешать все ингредиенты за исключением лосося и лимона. Поместить лосось (кожей вниз) поверх шпината. Тушить 20–25 минут при слабом нагреве. Периодически выкладывать шпинат и соус на рыбу.

2. Подавать блюдо, сбрызнув соком лимона.

Сардины в чесночно-ореховом соусе

✓ **ингредиенты**

10 свежемороженых сардин, 1 стакан чесночно-орехового соуса, 1 пучок зелени петрушки или укропа, $^1/_2$ лимона.

✓ **способ приготовления**

1. Свежемороженых сардин после размораживания разделать на тушку потрошеную без головы, отрезать хвост, сложить плотно в один ряд в неглубокую посуду и припустить, залив холодной водой с солью, в течение 3–5 минут после закипания воды.

2. После припускания рыбу осторожно шумовкой переложить

на блюдо, охладить, залить соусом и поставить на 2–3 часа в холодильник для пропитывания.

3. При подаче на стол рыбу украсить ломтиками лимона и веточками зелени.

Бутербродное масло из сардин по-скандинавски

✓ **ингредиенты**

1 банка сардин в собственном соку (125 г), 1–2 ч. ложки дижонской горчицы, 1 ст. ложка мелко нарубленного лука, 3 ч. ложки лимонного сока.

✓ **способ приготовления**

1. Сцедить жидкость из банки с сардинами. Переложить их в миску и размять вилкой.

2. Добавить лук и лимонный сок.

Паштет из сардин с маслинами

✓ **ингредиенты**

1 стакан маслин, 2 ст. ложки каперсов (без жидкости), 2 ст. ложки красного сухого вина, 2 крупных мелко нарубленных зубчика чеснока, $^1/_4$ ч. ложки черного перца, 1 банка (90–120 г) сардин в масле (жидкость не сливать), 1–2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима.

✓ **способ приготовления**

1. Смешать все ингредиенты в блендере или кухонном комбайне.

2. Пюрировать до получения пасты равномерной консистенции, добавляя по необходимости оливковое масло. Добавить перец.

3. Паштет может храниться в закрытой таре в холодильнике в течение недели.

Салат из сардин с пряными травами

✓ **ингредиенты**

2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима, 1 ч. ложка натертой цедры, сок 1 лимона, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложки каперсов (предварительно промыть от соли), 2 ч. ложки нарубленной зелени петрушки, 1 ст. ложка нарубленной зелени тимьяна, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, 2 баночки сардин в собственном соку (125 г каждая), черный молотый перец, листья салата.

✓ **способ приготовления**

1. В миске смешать масло, сок и цедру лимона, горчицу, каперсы, петрушку, тимьян и сельдерей.

2. Аккуратно соединить с сардинами, поперчить, перемешать, уложить на листья салата и подать к столу.

3. Приготовленный салат можно хранить в холодильнике до трех дней.

Полезная информация

Сардины (сардина, сардинелла, сардинопс) внешне напоминают сельдь, но имеют более крупную чешую. В вареном виде мясо этих рыб серовато-белого цвета, суховатое, с легким кисловатым привкусом, в жареном – достаточно нежное и сочное. Бульоны, получаемые после отваривания рыбы, – наваристые, прозрачные и очень вкусные, – вполне можно использовать для приготовления первых блюд.

Зеленый салат с сардинами и цитрусовыми

✓ **ингредиенты**

1 банка (120 г) сардин (без жидкости), сок и цедра $^1/_2$ лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, черный молотый перец, соль, 2 стакана молодого кресс-салата, $^1/_4$ маленькой мелко нарезанной красной луковицы, 2 очищенных и разделенных на дольки мандарина, 3 ст. ложки слегка поджаренных семян тыквы, сок 1 лимона, зелень (эстрагон или тимьян).

✓ **способ приготовления**

1. В миске смешать лимонный сок с оливковым маслом, перцем и солью. Выложить на блюдо листья кресс-салата, лук и зелень.

2. Сверху положить дольки мандаринов, сардины и семечки тыквы. Сбрызнуть лимонным соком. При необходимости добавить еще специй.

Яйца, фаршированные сардинами

✓ **ингредиенты**

8 сваренных вкрутую яиц, 8 филе сардин, 2 ст. ложки натертого лука, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки легкого майонеза, 1 мелко нарезанный запеченный красный перец, зеленые листья салата.

✓ **способ приготовления**

1. Разрезать пополам яйца и вынуть желтки. Размять желтки с луком, кетчупом, майонезом и сардинами.

2. Начинить яичные белки полученной массой. Сверху уложить нарезанные кусочки перца.

3. Подавать на зеленых листьях салата.

Яичный салат с сардинами

✓ **ингредиенты**

8 яиц, сваренных вкрутую и мелко порубленных, $^1/_2$ стакана мелко порубленного красного лука, $^1/_2$ ч. ложки горчицы (лучше дижонской), 1 ст. ложка легкого майонеза, 1–2 стебля мелко нарубленного сельдерея, 1 банка сардин (120 г), черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Размять сардины вилкой, смешать с майонезом.

2. В миске перемешать оставшиеся ингредиенты и добавить майонезную смесь.

Форель отварная

✓ **ингредиенты**

1 кг форели, 1 стакан уксуса, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка готовой горчицы, $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 желтка, лимонный сок, сахар.

✓ **способ приготовления**

1. Выпотрошить форель, тщательно промыть, сложить в кастрюлю, залить теплым, но не горячим разведенным уксусом, выдержать 15–20 минут.

2. В кастрюлю положить подготовленную целую рыбу, влить воду, немного уксуса, в котором выдерживали рыбу, добавить репчатый лук, лавровый лист, соль.

3. Варить на небольшом огне до готовности, следя за тем, чтобы рыба не переварилась. Снять с огня и осторожно переложить рыбу на блюдо. Вокруг нее разместить отварной картофель.

4. Посыпать измельченной зеленью. Отдельно можно подать горчичный соус.

Форель по-норски

✓ **ингредиенты**

250 г форели, 60 мл белого сухого вина, 25 г алычи, 10 г эстрагона, 10 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенную рыбу выпотрошить, не разрезая брюшко (через отверстие, образовавшееся после удаления жабр), промыть. Брюшко рыбы внутри посыпать солью, перцем, после чего заполнить мелко нарезанными листьями эстрагона, зеленым луком и алычой. Приготовленную рыбу свернуть кольцом. Для этого хвостовой плавник просунуть в отверстие в нижней челюсти.

2. В кастрюлю положить крест-накрест деревянные палочки, налить белое виноградное вино. Положить рыбу на палочки и припустить на слабом огне в течение 18–20 минут.

Форель, жаренная с молодым картофелем

✓ **ингредиенты**

1 кг форели, 3 ст. ложки растительного масла, 1 $^1/_2$ ст. ложки муки, 1 кг мелкого молодого картофеля, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, зелень петрушки или укроп, листья салата, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленную рыбу выпотрошить, тщательно промыть, обсушить, посолить, запанировать в муке. Хорошо разогреть с растительным маслом сковороду, выложить в нее рыбу, обжарить. Затем поставить в духовой шкаф и довести до готовности. Очищенный молодой картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности. Слить воду, посыпать картофель мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропом, залить сметаной и на маленьком огне довести до готовности.

2. Выложить рыбу на блюдо, вокруг нее разместить картофель, украсить листьями салата.

Форель припущенная

✓ **ингредиенты**

250 г форели, 50 мл воды, 40 г зелени эстрагона (со стеблями), соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очищенную рыбу промыть и посыпать солью. Положить ее в кастрюлю, добавить эстрагон, влить воду и припустить на слабом огне в течение 15–20 минут.

2. Готовую рыбу переложить на блюдо и украсить зеленью.

Салат-суфле из тунца

✓ **ингредиенты**

1 банка (250 г) консервированного тунца, 5 г желатина, 1 ст.

ложка уксуса, 1/4 стакана легкого майонеза, 150 г нарезанного сельдерея, петрушки, 2–3 листа салата, зеленый лук, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Вынуть из банки мясо тунца и растереть. Желатин растопить в 1/2 стакана горячей воды, добавив 1 1/4 стакана холодной воды, уксус, соль, перец, майонез. Хорошо перемешать и охладить, пока масса не загустеет.

2. Положить в приготовленную массу нарезанные лук, сельдерей, петрушку и растертое мясо тунца. Салат выложить в форму и охлаждать до образования желе. Выложить на блюдо, посыпать зеленью и подать с майонезом.

Тунец под маринадом

✓ **ингредиенты**

1 кг тунца, мука.

Для маринада: 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан белого вина, 1/3 стакана уксуса, 1/2 лимона, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, соль, черный молотый перец, лавровый лист.

✓ **способ приготовления**

1. Предварительно обработанную рыбу нарезать кусками, запанировать в муке и обжарить. Сложить в стеклянную или фарфоровую посуду. На сковороду с маслом, в котором жарилась рыба, положить нарезанную кружочками морковь, репчатый лук и мелко нарезанную зелень петрушки. Тушить до готовности.

2. Добавить перец, лавровый лист, белое вино, уксус, нарезанный лимон и горчицу.

3. Хорошо проварить, посолить и охладить. В кастрюлю сложить рыбу, перекладывая каждый слой маринадом, немного потушить и охладить.

Бутерброды с рубленой сельдью и тертым сыром

✓ **ингредиенты**

3 ломтика хлеба, 2 соленые сельди, 1/3 батона (без корки), 2 яйца, 1 кислое яблоко, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки уксуса, 3 ч. ложки сливочного масла, 50 г маложирного сыра, соль, черный молотый перец, сахар.

✓ **способ приготовления**

1. Филе вымоченной сельди порубить вместе с луком и крутыми яйцами. Добавить черствый белый хлеб, предварительно

намоченный в уксусе, натертое яблоко, растительное масло, соль, сахар и молотый перец. Все хорошенько перемешать.

2. Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить горкой рубленую сельдь и посыпать тертым сыром.

Закуска из икры соленой сельди

✓ ингредиенты

Икра 3–4 сельдей, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 небольшая головка репчатого лука, натертая лимонная цедра, черный молотый перец.

✓ способ приготовления

Хорошо промытую икру соленой сельди освободить от пленок и смешать с мелко изрубленным луком и приправами.

Салат камчатский

✓ ингредиенты

500 г свежей сельди, 5–6 клубней картофеля, 3–4 свежих или соленых помидора, 1–2 моркови, 100 г брусники или клюквы, салат или зеленый лук, 2–3 яйца, томатный соус, соль, черный молотый перец.

✓ способ приготовления

Вареные картофель, морковь, а также свежие или соленые помидоры, салат или лук нарезать тонкими ломтиками, смешать с брусникой или клюквой. У очищенной вареной сельди отделить кости, филе нарезать небольшими кусочками. Все продукты, входящие в состав салата, смешать, полить майонезом или добавить томатный соус, соль, перец. При подаче на стол салат можно украсить кусочками сельди, дольками яиц, помидоров, зеленью.

Полезная информация

Сельдь (тихоокеанская и атлантическая) в основном поступает в торговлю в соленом виде и широко используется для приготовления холодных блюд и закусок. В свежемороженом виде сельдь поступает в продажу очень редко, поскольку жир этой рыбы легко окисляется и придает ей неприятный привкус. Свежемороженую сельдь небольшого срока хранения лучше всего жарить или использовать для приготовления тушеных блюд.

Салат картофельный с грибами и сельдью

✓ **ингредиенты**

1 соленая или копченая сельдь, 3–4 клубня картофеля, 2 ст. ложки измельченных соленых или маринованных грибов, 1–2 свежих огурца, 1–2 головки репчатого лука, 50 г зеленого лука, $^1/_2$ стакана горчичной или салатной заправки.

Для горчичной заправки: 1 ч. ложка горчицы, солью, молотый перец, сахар, 150 мл уксуса, 100 г легкого майонеза.

✓ **способ приготовления**

1. Вареный картофель и огурцы нарезать кружочками. Соленые или маринованные грибы отделить и измельчить. Репчатый лук нарезать кольцами или полукольцами, лук зеленый – кусочками длиной 1–1,5 см.

2. Филе соленой или копченой сельди нарезать равными кусочками. Заправить горчичной или салатной заправкой, украсить огурцами, грибами, сельдью, зеленым луком.

3. Для приготовления заправки горчицу растереть с солью, молотым перцем и сахаром. Смесь развести уксусом, добавить майонез и перемешать.

Винегрет с соленой сельдью, маринованной свеклой и яблоками

✓ **ингредиенты**

2 соленые сельди, 1–2 стакана маринованной свеклы, 2 яблока, 1 луковица, 1 вареная морковь, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны.

✓ **способ приготовления**

Рыбу разделать на филе без кожи и костей и нарезать ломтиками, свеклу, морковь и яблоки – также ломтиками, а лук – соломкой. Сельдь соединить с подготовленными продуктами, заправить сметаной и перемешать.

Винегрет с соленой сельдью

✓ **ингредиенты**

2 соленые сельди, 2–3 отварных клубней картофеля, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1–2 свеклы, 1 луковица, $^1/_2$ стакана салатной заправки, 1–2 ст. ложки мелко нарезанной зелени.

✓ **способ приготовления**

1. Рыбу разделать на филе без кожи и костей и нарезать кусочками, вареные овощи – картофель, морковь и свеклу, а также соленые огурцы – кубиками, репчатый лук – соломкой.

2. Овощи перемешать, заправить салатной заправкой, выложить горкой в салатник, вокруг уложить кусочки рыбы и

посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Винегрет со скумбрией холодного копчения

✓ **ингредиенты**

2 скумбрии холодного копчения, 1–2 свеклы, 1 морковь, 1 редька, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 яблоко, $^1/_2$ стакана легкого майонеза, 3–4 веточки зелени.

✓ **способ приготовления**

1. Рыбу разделать на филе без кожи и костей, нарезать ломтиками, соединить с ломтиками свеклы, моркови, яблок, мелко нарезанным зеленым луком, тертой редькой и заправить майонезом.
2. При подаче на стол винегрет украсить веточками петрушки.

Полезная информация

Большим спросом пользуется тихоокеанская жирная слабосоленая сельдь. Готовая созревшая сельдь содержит до 25 % жира, около 20 % белка, витамины B_{12}, PP, A и O. В состав белков сельди входят незаменимые аминокислоты. Содержание соли в слабосоленой сельди колеблется в пределах от 7 до 10 %. Применение различных приправ и соусов придает сельди своеобразные вкусовые качества.

Салат из консервированной скумбрии

✓ **ингредиенты**

1 банка (200 г) консервированной скумбрии, по 2 $^1/_2$ ст. ложки нежирной сметаны, 1 яйцо, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

Консервированную рыбу выложить из банки и нарезать мелкими кусочками, а сваренное вкрутую яйцо – кубиками. Сложить все в миску, добавить молотый перец, соль, перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки, полить майонезом и сметаной. Салат украсить рубленой зеленью и веточками петрушки, кружочками или ломтиками яйца.

Салат из скумбрии холодного копчения с перцем

✓ **ингредиенты**

1 скумбрия холодного копчения, 1 стакан нарезанного сладкого перца, 1 луковица, $^2/_3$ стакана легкого майонеза.

✓ способ приготовления

Филе скумбрии нарезать на кусочки, соединить с нарезанными соломкой перцем и репчатым луком. Заправить майонезом и перемешать.

Скумбрия, жаренная с баклажанами

✓ ингредиенты

1 кг скумбрии, $^1/_4$ стакана муки, $^1/_3$ стакана растительного масла, 2 баклажана (среднего размера), 2–3 зубчика чеснока, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль, специи, 1 пучок зелени петрушки.

✓ способ приготовления

1. Рыбу разделать тушками без головы, нарезать порционными кусками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки. Баклажаны нарезать кусочками, обдать кипятком или посыпать солью и выдержать 10–15 минут. Кабачки нарезать кружочками, удалив семена. Подготовленные баклажаны и кабачки обвалять в муке и обжарить до готовности.

2. Кусочки жареной рыбы уложить в центр сковороды, вокруг – жареные овощи, все равномерно полить соусом, прогреть в духовке в течение 10–15 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленным чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Палтус с помидорами и грибами

✓ ингредиенты

1 кг палтуса, 2 лавровых листа, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Для соуса: 8–10 свежих белых грибов, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 $^1/_2$ ст. ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана муки, 2 стакана бульона.

✓ способ приготовления

1. Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу положить в сотейник, залить горячей водой (3 стакана), добавить соль и лавровый лист, отварить до готовности. Очистить, промыть и нарезать тоненькими ломтиками свежие грибы, добавить соль, сливочное масло. Тушить на маленьком огне в посуде с закрытой крышкой. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать, очистить от семян. Мелко нашинкованный

репчатый лук слегка обжарить на масле и посыпать мукой.

2. В конце жаренья добавить помидоры, грибы и перемешать. Влить процеженный рыбный бульон, размешать. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Салат балканский с камбалой холодного копчения

✓ **ингредиенты**

1 средняя камбала холодного копчения, $^1/_4$ небольшого кочана свежей капусты, 1 морковь, 2–3 ст. ложки маринованного лука, 2 сладких перца, $^1/_2$ стакана консервированного зеленого горошка, уксус, $^1/_2$ стакана салатной заправки.

✓ **способ приготовления**

1. Капусту нашинковать тонкой соломкой, заправить уксусом, прогреть до оседания и охладить. Морковь и сладкий перец также нарезать тонкой соломкой.

2. Рыбу, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать ломтиками, соединить с нарезанными овощами, зеленым горошком и заправить салатной заправкой.

Камбала в огуречном рассоле с зеленым маслом

✓ **ингредиенты**

500–600 г камбалы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, $^1/_2$ стакана огуречного рассола, 2 лавровых листа, 3 горошины черного перца, соль.

Для зеленого масла: 2 ст. ложки сливочного масла, **1 1/2 ст. ложки** зелени.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовить рыбу и нарезать порционными кусками, посолить. Нарезать коренья и лук, залить их водой пополам с процеженным огуречным рассолом так, чтобы получилось не более 3 стаканов жидкости. Проварить, добавив лавровый лист и перец, и в случае надобности соль. В кипящий отвар положить рыбу, сварить до готовности. Тонко нашинковать зелень укропа и петрушки, смешать их со слегка размягченным сливочным маслом. Разделать смесь в виде круглых шариков размером с грецкий орех. Поставить в холодильник.

2. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить небольшим количеством процеженного бульона, украсить кружочками лимона. На каждый кусок рыбы положить шарик зеленого масла непосредственно перед подачей к столу, чтобы оно не успело растаять.

Камбала с анчоусным маслом

✓ **ингредиенты**

500 г камбалы, соль, картофель.

Для отвара: по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист.

Для анчоусного масла: 25 г анчоусов, 2 ст. ложки сливочного масла.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками. Посолить и выдержать в прохладном месте 30 минут. Приготовить 1 $^1/_2$ стакана пряного отвара, процедить его, поставить на огонь, в кипящую жидкость положить рыбу, проварить в течение 15 минут.

2. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки, вокруг разложить горячий отварной картофель, а поверх каждого куска рыбы положить кусочек анчоусного масла.

Угорь, сваренный в вине

✓ **ингредиенты**

600 г угря, 3 желтка, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 1 стакан сухого белого вина, $^1/_2$ стакана нежирных сливок, 30 мл растительного масла, 1 ч. ложка нарезанной зелени петрушки.

✓ **способ приготовления**

1. Снять кожу с угря, рыбу нарезать на куски по 7–8 см длиной. Положить угря в кастрюлю, добавить мелко нарезанную луковицу, вино и рыбный бульон. Накрыть посуду крышкой и варить до готовности. Масло растопить в отдельной кастрюле. Затем положить муку, слегка прожарить, развести бульоном, в котором варился угорь, и кипятить 7–10 минут.

2. Готовый соус заправить сливками и желтками. Всыпать зелень петрушки и, не процеживая соус, залить им рыбу, переложенную на блюдо.

Угорь с овощами

✓ **ингредиенты**

1 кг угря, 1 луковица, 2 лавровых листа, 1 пучок зеленого салата, 2 моркови, черный перец горошком, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Со свежего угря снять кожу. Рыбу промыть и залить

горячим подсоленным отваром, приготовленным из овощей и приправ. Варить 30 минут.

2. Готового угря переложить на блюдо. Украсить листьями зеленого салата и тертой морковью.

Угорь по-флотски

✓ **ингредиенты**

500 г угря, $^1/_2$ стакана муки, 1 луковица, растительное масло, соль, черный молотый перец, лавровый лист, уксус.

✓ **способ приготовления**

Куски угря залить уксусом и поставить в прохладное место на 1 час. Затем обсушить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле с луком.

Угорь запеченный

✓ **ингредиенты**

600–800 г угря, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

✓ **способ приготовления**

Угря выпотрошить, тщательно промыть, натереть солью снаружи и внутри, выдержать в прохладном месте в течение 30 минут. Затем обсушить, хорошо смазать маслом, выложить на противень и запечь в духовке, поливая время от времени стекающим соком.

Салат из креветок

✓ **ингредиенты**

300–400 г креветок, 2 свежих огурца, 5–6 клубней картофеля, 4–5 ст. ложек зеленого горошка, 1–2 моркови, 50 г зеленого салата, 100 г нежирной сметаны, 1 яйцо, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, разделить на волокна и охладить. Вареные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками. Огурцы разрезать на тонкие дольки. Подготовленные овощи перемешать, добавить зеленый горошек, майонез или сметану, соль и перемешать.

2. Уложить горкой в салатник, сверху поместить мясо креветок, украсить кружочками вареного яйца и листьями зеленого салата.

Сборный салат

✓ **ингредиенты**

400 г морского гребешка, кальмаров и трепангов, 50 г креветок, 1–2 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 3 ст. ложки маринованных грибов, 3 ст. ложки легкого майонеза, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Вареных в подсоленной воде кальмаров, морского гребешка, трепангов нарезать соломкой, огурцы и маринованные грибы – кубиками. Заправить перцем и майонезом.

2. Выложить горкой в салатник, украсить дольками свежих помидоров, маслинами, креветками. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Креветки с рублеными яйцами

✓ **ингредиенты**

300–400 г креветок, 50–100 г зеленого лука, 4 ч. ложки сливочного масла, 2–3 яйца, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, охладить. Вынутое мясо целиком или разделанное на отдельные волокна, либо нарезанное кусочками выложить на тарелку. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить.

2. Смешать с мелко нарезанным зеленым луком, добавить сливочное масло, соль и перемешать. Уложить вокруг подготовленных креветок.

Креветки с гарниром

✓ **ингредиенты**

400–500 г креветок, 2–3 свежих огурца, 3–4 свежих помидора, 50 г зеленого салата, соль.

✓ **способ приготовления**

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить от панциря, нарезать кусочками, охладить и уложить на тарелку. Нарезать кружочками огурцы и помидоры, подготовить листья салата. Украсить ими блюдо с креветками.

Помидоры, фаршированные креветками с майонезом

✓ **ингредиенты**

8 помидоров, 300 г варено-мороженых креветок, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки легкого майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 5–6 веточек зелени петрушки, сахар.

✓ **способ приготовления**

1. У помидоров срезать верхушку, ложкой извлечь мякоть с соком. Мякоть мелко нарезать, прогреть на сковороде до упаривания влаги, охладить и соединить с пропущенным через мясорубку вареным мясом креветок, рублеными яйцами и частью майонеза.

2. Массу заправить по вкусу солью, соком лимона и, если требуется, сахаром.

3. Посыпанные внутри солью помидоры заполнить фаршем, выложить на блюдо, полить оставшимся майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью и украсить веточками зелени петрушки.

Креветки в кисло-сладком соусе с изюмом

✓ **ингредиенты**

500 г креветок, 1 стакан соуса, 1 свежий помидор, 1 огурец, 1–2 ст. ложки салата из свежей капусты, 3–4 клубней картофеля, 1 пучок зелени.

✓ **способ приготовления**

1. Креветок отварить, мякоть шеек очистить от панциря и нарезать кусочками.

2. При подаче на стол в центр блюда уложить кусочки креветок, полить их соусом, а вокруг разместить нарезанные ломтиками свежие овощи, салат из свежей капусты и отварной картофель, посыпанный мелко нарезанной зеленью.

Креветки с рисом

✓ **ингредиенты**

500 г креветок, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан риса, 2 ст. ложки маложирного тертого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, $^1/_2$ стакана соуса, соль, специи, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Креветок отварить, очистить от панциря, а мякоть нарезать кусочками. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле и перемешать с мясом креветок. Рис перебрать, промыть и сварить рассыпчатую кашу (в шестикратном количестве воды), посыпать ее тертым сыром и перемешать.

2. При подаче на подготовленный рис выложить креветок с луком, полить их томатным соусом или соусом томатным с овощами и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Кальмары в соусе

✓ **ингредиенты**

500 г филе кальмаров, 1 стакан сметанного соуса, 1 пучок зелени.

✓ **способ приготовления**

Вареных кальмаров нарезать соломкой, залить соусом и проварить в нем 3–5 минут.

Полезная информация

Дальневосточная креветка по питательности и вкусовым качествам не уступает крабу. В магазинах креветок продают вареными, сыромороженными и в виде натуральных консервов. Мясо креветок богато белком, витаминами и минеральными веществами, особенно кальцием, фосфором, железом, йодом и др. Вот несколько цифр, характеризующих химический состав сырого мяса креветок: 14–22 % белка, 0,7–2,3 % жира, 0,3–4,9 % углеводов, 1,5–7,2 % минеральных веществ. Немало в сыром мясе креветок и витаминов: тиамина, пиридоксина, рибофлавина и др.

Помидоры, фаршированные морским гребешком с грибами

✓ **ингредиенты**

6 помидоров, 150 г нарезанного небольшими ломтиками морского гребешка, 10–15 небольших шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан легкого майонеза, смешанного со сметаной, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

✓ **способ приготовления**

1. Морской гребешок отварить и нарезать небольшими ломтиками. Шампиньоны перебрать, почистить, отварить и обжарить с нарезанным соломкой репчатым луком на растительном масле. У помидоров срезать верхушку, удалить мякоть и посолить.

2. Морской гребешок соединить с охлажденными грибами, жаренными с луком, заправить частью майонеза, смешанного со сметаной, и заполнить полученной массой помидоры. Фаршированные помидоры выложить на блюдо.

Салат овощной с морским гребешком

✓ **ингредиенты**

200 г морского гребешка, 3–4 клубней картофеля, 100 г зеленого горошка, 1–2 свежих огурца, 1–2 моркови, 1 яйцо, 100 г легкого майонеза, зелень петрушки или укропа, 2–3 горошины душистого перца, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец, морковь, корень петрушки или сельдерея и варить 10 минут. Охладить, нарезать тонкими ломтиками или разделить на небольшие волокна.

2. Вареные картофель и морковь, очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, соль, черный молотый перец и перемешать. Салат заправить майонезом, уложить горкой в салатник, украсить ломтиками вареного яйца, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Салат картофельный с морским гребешком

✓ **ингредиенты**

200 г морского гребешка, 4–5 клубней картофеля, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, 50–100 г зеленого лука, 100 г нежирной сметаны, 2–3 горошины душистого перца, зелень и корни сельдерея и петрушки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить перец, коренья (морковь, корень петрушки или сельдерея) и варить 10 минут.

2. К отварному картофелю, нарезанному мелкими ломтиками, добавить нашинкованный лук, кусочки соленого огурца. Вареное, охлажденное мясо морского гребешка разобрать на небольшие волокна, соединить с картофелем, посыпать солью, перцем и перемешать. Заправить сметаной, посыпать зеленью.

Салат из морского гребешка

✓ **ингредиенты**

200 г морского гребешка, 2–3 свежих помидора, 1–2 свежих огурца, 50–100 г зеленого или репчатого лука.

Для салатной заправки: 1–2 ст. ложки растительного масла, $^1/_4$ стакана уксуса, 1 ч. ложка сахара, зелень укропа и петрушки, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо морского гребешка отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Овощи и зелень промыть. Если у огурцов кожица грубая, то ее срезать. Помидоры и огурцы

нарезать тонкими кружочками, а зелень укропа и петрушки нашинковать.

2. В салатник уложить в виде горки нарезанные помидоры и огурцы, чередуя их, посыпать солью и перцем. Сверху расположить ломтики морского гребешка. Для приготовления салатной заправки смешать все компоненты.

3. Готовое блюдо полить салатной заправкой. Вокруг горки салата положить нарезанный зеленый лук, посыпать нашинкованной зеленью. Вместо зеленого лука можно использовать репчатый.

Морской гребешок с лимоном

✓ **ингредиенты**

400 г морского гребешка, 1 лимон, 2 моркови, душистый молотый перец, 2 корня петрушки или сельдерея, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду, добавить перец, морковь, корни петрушки или сельдерея, варить 10 минут.

2. Вареное, охлажденное мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками, положить на тарелку, вокруг разложить тонкие кружочки лимона.

Морской гребешок с гарниром

✓ **ингредиенты**

400 г морского гребешка, 1–2 клубня картофеля, 1–2 моркови, 3–4 ч. ложки зеленого горошка, 50 г зеленого лука, $^1/_4$ стакана салатной заправки, 2 корня петрушки, 2–3 горошины душистого перца, соль.

Для заправки: растительное масло, уксус, молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить душистый перец, морковь, корни петрушки или сельдерея, варить в течение 10 минут. Варенное в соленой воде, охлажденное мясо морского гребешка нарезать ломтиками или кружочками, положить на тарелку. Гарнировать нарезанными кубиками овощей, зеленым горошком и шинкованным зеленым луком. Полить салатной заправкой.

2. Для приготовления заправки по вкусу перемешать масло, уксус, молотый перец и соль.

Морской гребешок с картофелем

✓ **ингредиенты**

400 г морского гребешка, 8–9 клубней картофеля, 3–4 головки репчатого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 3–4 огурца, зелень петрушки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Вареное в соленой воде, охлажденное мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками или кружочками, положить на тарелку. Рядом с гребешком разложить отварной картофель. Сверху прикрыть его слоем обжаренного на растительном масле репчатого лука.

2. Готовое блюдо полить растительным маслом, в котором жарился лук, и посыпать рубленым сваренным вкрутую яйцом, зеленью петрушки.

3. К закуске подать свежие или соленые огурцы.

Морской гребешок с капустой

✓ **ингредиенты**

400 г морского гребешка, 200–300 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Для соуса: 1 ч. ложка готовой горчицы, 2–3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1–2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Вареное в соленой воде, охлажденное мясо морского гребешка нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, положить на тарелку. Залить горчичным соусом.

2. Для приготовления соуса горчицу растереть с сахаром, солью, перцем. Затем постепенно тонкой струей влить растительное масло, помешивая, добавить уксус. На тарелку с морским гребешком положить заправленную растительным маслом маринованную или квашеную капусту, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Морской гребешок с овощами

✓ **ингредиенты**

400 г морского гребешка, 2–3 свежих огурца, 3–4 помидора, 50 г зеленого салата, 2 моркови, 1–2 корня петрушки или сельдерея, 2–3 горошины черного перца, хрен, соль.

✓ **способ приготовления**

Мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду,

добавить перец, петрушку или сельдерей, морковь и варить 10 минут. Вареное, охлажденное мясо морского гребешка нарезать поперек волокон на ломтики, положить на тарелку. Рядом разложить огурцы и помидоры, нарезанные кружочками. Украсить листьями салата. Можно добавить 3–4 ч. ложки готового хрена.

Морской гребешок под майонезом

✓ **ингредиенты**

400 г морского гребешка, 50–75 г легкого майонеза, 1 морковь, 2 корня петрушки или сельдерея, 2–3 маринованных огурца, 3 горошины душистого перца, зелень петрушки, соль.

✓ **способ приготовления**

Подготовленное мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду (1–2 ч. ложки соли на 1 л воды), добавить перец, морковь, петрушку или сельдерей и варить 10 минут. Вареное мясо охладить, нарезать ломтиками. Залить майонезом, смешанным с нарезанными маринованными огурцами. Посыпать рубленой зеленью.

Устрицы с лимоном

✓ **ингредиенты**

12 устриц, 100 г лимонов, 60 мл бальзамического уксуса, 40 г красного репчатого лука, 20 г кинзы, лед.

✓ **способ приготовления**

Устрицы осторожно открыть, начиная с утолщенной части моллюска. При желании, слить немного сока, находящегося внутри раковины, и выложить моллюски на блюдо с мелким колотым льдом. Подать кушанье с лимоном и с уксусной заправкой. Для приготовления заправки лук нарезать мелкими кубиками, кинзу мелко порубить, добавить овощи в уксус и перемешать.

Устрицы, жаренные в панировке

✓ **ингредиенты**

400 г мяса устриц или мидий, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке муки и молотых сухарей, 1 ст. ложка растительного масла, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

Тщательно промытые в холодной воде раковины мидий или устриц открыть и извлечь моллюсков. Холодное молоко заправить

солью и сырым яйцом. Хорошо размешать. Опустить устриц или мидий в эту смесь, после чего обвалять их в смеси муки с молотыми сухарями. Хорошо разогреть масло на сковороде, выложить моллюсков и быстро обжарить. Отдельно подать томатный соус.

Блюда из листовых овощей

Продолжительность нашей жизни выросла бы многократно, если бы зеленые овощи пахли столь же ароматно, как буженина.

Даг Ларсон

Об исключительной пользе зеленых листовых овощей вам, вероятно, уже хорошо известно. Недаром их называют настоящей кладовой ценных питательных веществ.

Зеленые листовые овощи – кейл (кудрявая), шпинат, мангольд, листья горчицы, коллард (листовая капуста), свекольная ботва… Список можете продолжить и дальше…

Их салатные листья занимают лидирующие позиции среди овощей по содержанию в них альфа-линоленовой кислоты – одной из ряда полиненасыщенных жирных кислот омега-3. В одном стакане такой зелени содержится около 55 % ее рекомендуемой суточной нормы.

Шпинат с турецким горохом (нутом)

✓ **ингредиенты**

1 кг листьев молодого шпината, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 мелко нарубленная красная луковица, 5 измельченных зубчиков чеснока, 500 г сваренного турецкого гороха (нута), 1 $^1/_2$ ч. ложки тимьяна, 1 $^1/_2$ ч. ложки орегано, 1 ч. ложка молотого кумина, $^1/_2$ ч. ложки жгучей паприки, $^1/_2$ стакана золотистого изюма, $^1/_2$ стакана овощного бульона, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Тщательно промыть шпинат и дать стечь воде в дуршлаге. Поместить половину шпината в кастрюлю с толстым днищем и поставить на средний нагрев. Готовить, помешивая и добавляя постепенно оставшийся шпинат в течение 6–8 минут.

2. Слить жидкость с помощью дуршлага. Дать остыть, затем крупно нарезать.

3. Тщательно вытереть кастрюлю, затем нагреть 1 ст. ложки оливкового масла на среднем огне. Добавить лук, чеснок и готовить, помешивая, 8–10 минут. Положить готовый турецкий горох, специи. Размять часть гороха и готовить еще 3 минуты.

4. Добавить изюм и бульон, хорошо при этом перемешивая.

Добавить нарезанный шпинат, осторожно соединить с массой. Убрать с нагрева и дать постоять 10 минут. Перед подачей на стол полить оставшимся оливковым маслом.

Салат из шпината с картофелем

✓ **ингредиенты**

200 г шпината, 1 сваренный и остуженный клубень картофеля, 50 г сыра твердого сыра, 1 ст. ложка нежирных сливок, 1 ст. ложка лимонного сока.

✓ **способ приготовления**

Бланшировать шпинат 3 минуты. Затем откинуть зелень на сито и слегка отжать. Смешать шпинат с ломтиками картофеля и сыра. Заправить кушанье смесью сливок и лимонного сока.

Салат из шпината с луком

✓ **ингредиенты**

1 стакан нарезанного шпината, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла или нежирной сметаны, сахар, редис.

✓ **способ приготовления**

Шпинат промыть, удалить грубые корешки. Листья мелко нарезать. Добавить измельченный репчатый лук, укроп, сок лимона, сахар, растительное масло (можно сметану). Блюдо украсить редисом.

Шпинат с орехами

✓ **ингредиенты**

600 г шпината, 1 стакан нарезанного репчатого лука, $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 12 веточек кинзы, 3 веточки зелени петрушки, мелко нарезанная кинза, фруктовый уксус, молотый черный перец, вода, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Шпинат промыть холодной водой, сложить в кастрюлю. Влить 1 стакан кипящей воды и варить под крышкой на сильном огне 20 минут, добавив 10 веточек зелени кинзы. Вареный шпинат вместе с кинзой откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и, когда он остынет, отжать и нарубить ножом.

2. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень кинзы (2 веточки) и перец истолочь с солью, развести фруктовым уксусом и, соединив с нашинкованным репчатым луком и мелко нарезанной зеленью кинзы и петрушки, смешать с отжатым

шпинатом. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Шпинат, тушенный в растительном масле

✓ **ингредиенты**

600 г шпината, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан репчатого лука, соль.

✓ **способ приготовления**

Шпинат отобрать, сварить, отжать и нарубить. Репчатый лук нашинковать, положить на сковороду с 1 ст. ложкой растительного масла и спассеровать. Добавить подготовленный шпинат, еще 1 ст. ложку растительного масла и все вместе потушить.

Полезная информация

Можно подать свежие огурцы, разрезанные вдоль, с вынутой сердцевиной, а приготовленный шпинат положить внутрь в виде начинки.

Салат из нута со шпинатом и йогуртом

✓ **ингредиенты**

440 г консервированного нута, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, $^1/_2$ стакана нарезанного красного лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки свежего сока лимона, $^1/_2$ ч. ложки тертой лимонной цедры, $^1/_2$ ч. ложки молотого кумина, 1 щепотка кайенского перца, соль, черный молотый перец, 3 ст. ложки натурального йогурта, 1 ст. ложка апельсинового сока, $^1/_2$ ч. ложки тертой цедры апельсина, $^1/_2$ ч. ложки меда, 2 стакана нарезанных листьев шпината, 1 ст. ложка нарезанных листьев мяты.

✓ **способ приготовления**

1. Слить жидкость из банки с нутом, промыть горох. Перемешать нут, петрушку и лук. Отдельно смешать оливковое масло, лимонный сок, лимонную цедру, кумин, кайенский перец, соль и черный перец. Добавить приготовленную заправку к смеси с нутом.

2. Перемешать йогурт, апельсиновый сок, цедру и мед. Выложить горох на листья шпината, полить йогуртовым соусом и посыпать нарезанной мятой.

Запеканка из шпината и лапши

✓ **ингредиенты**

500 г шпината, 1 лимон (для сока и цедры), 2–3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 100 г лапши, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан сливок, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Шпинат отварить, отжать от воды, пропустить через мясорубку, смешать с лимонным соком и цедрой, вбить яйца, всыпать сахарный песок и сильно выбить. Лапшу отварить в соленой кипящей воде, воду слить и промыть лапшу холодной водой. Затем лапшу смешать со шпинатом, сбрызнуть маслом, разровнять и запечь.

2. Подавать со сливками.

Творог с зеленым салатом

✓ **ингредиенты**

500 г нежирного творога, 100 г зеленого салата или шпината, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан нежирной сметаны, соль, листья салата.

✓ **способ приготовления**

1. Листья зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на сито, чтобы вода стекла. Обсушить и мелко нарезать.

2. Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку или протереть через сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо.

3. Сверху сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата.

Яичница со шпинатом

✓ **ингредиенты**

6 яиц, 150 г шпината, 1 ст. ложка кунжутного масла, соль.

✓ **способ приготовления**

Листья свежего шпината припустить, положить на сковороду с маслом. Вылить на шпинат яйца и поджарить.

Клецки из шпината

✓ **ингредиенты**

150 г шпината, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана крошек белого хлеба, 1/2 стакана нежирного молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана нежирной сметаны, соль, черный молотый перец, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Сваренный в подсоленной воде картофель протереть, добавить в него желтки, молоко, хлебную крошку, протертый шпинат, пассерованный рубленый репчатый лук, соль, перец и масло. Перечисленные продукты вводить в картофельное пюре поочередно в указанном порядке, вымешивая массу веселкой.

2. Из приготовленной массы сформовать клецки, опуская их с ложки в подсоленный кипяток, и варить 5–6 минут при слабом кипении. Готовые клецки вынуть шумовкой и положить на тарелки. Подавать горячими со сметаной.

Суфле из шпината

✓ **ингредиенты**

200 г шпината, 1 ст. ложка кукурузного масла, 1 стакан молочного соуса, 2 яйца,1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка маложирного тертого сыра, 1/3 стакана нежирной сметаны, соль, молотый мускатный орех.

✓ **способ приготовления**

1. В молочный соус добавить сырые яичные желтки, мелко рубленный тушеный шпинат, соль, мускатный и хорошо перемешать. Перед запеканием ввести в массу взбитые в пену яичные белки.

2. Выложить на порционную сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпать суфле тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке в течение 15–20 минут. Отдельно к суфле подать холодную сметану.

Запеканка из шпината с брынзой

✓ **ингредиенты**

500 г шпината, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 головки репчатого лука, 1/4 стакана тертой брынзы, 1/4 стакана обезжиренного молока, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки пшеничной муки.

✓ **способ приготовления**

1. Шпинат перебрать, почистить, тщательно вымыть и крупно нарезать. В растительном масле (1/2 ст. ложки) спассеровать мелко нарезанный репчатый лук. Когда лук станет мягким, добавить шпинат и тушить до испарения содержащейся в нем воды.

2. Затем добавить еще $^1/_2$ ст. ложки масла и тушить шпинат в течение нескольких минут. Выложить его на противень и перемешать с половиной нормы тертой брынзы. Массу выровнять, залить смесью молока, яиц и пшеничной муки. Всыпать еще тертой брынзы и запечь в духовке до готовности.

Острый листовой салат

✓ **ингредиенты**

3 крупных пучка листового салата, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка соевого соуса, соль, сахар, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Салат перебрать, промыть и обсушить. Нарезать полосками, посолить немного и дать постоять. Смешать оливковое масло с уксусом, соевым соусом, сахаром, и перцем в однородную массу и залить ею салат.

2. Дать настояться 30 минут.

Салат цикорий со сливками

✓ **ингредиенты**

500 г салата цикория, $^1/_2$ стакана бульона, $^1/_2$ стакана нежирных сливок, 1 ст. ложка сахара, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

В кипящую воду положить подготовленный салат цикорий. Варить при сильном кипении 10 минут. Затем откинуть на дуршлаг, полить холодной водой, отжать и изрубить. Сложить в кастрюлю, положить соль, перец, сахар. Залить бульоном и припускать в закрытой посуде 30 минут. Добавить сливки и тушить до готовности.

Пудинг из салата цикория

✓ **ингредиенты**

600 г салата цикория, 4 яйца, $^1/_2$ стакана молочного соуса, 2 ст. ложки оливкового масла, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, соль.

✓ **способ приготовления**

Приготовить пюре из салата цикория и прогреть его с маслом. Добавить молочный соус, яйца, посолить по вкусу, затем смазать форму маслом, положить в нее заправленный цикорий и варить на водяной бане. Готовый пудинг снять с водяной бани и дать ему постоять в форме. Затем перевернуть форму и выложить

пудинг на круглое блюдо. При подаче полить пудинг сметаной.

Салат эндивий, жаренный в масле

✓ **ингредиенты**

500 г салата эндивия, 50 г оливкового масла, $^1/_2$ лимона, гренки, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

Разогреть в кастрюле масло, положить в него подготовленный и промытый эндивий, посолить, добавить перец и лимонный сок. Закрыть промасленной бумагой и поставить на плиту. Вначале эндивий припустить в собственном соку, а когда жидкость выпарится, обжарить в масле, причем сильно обжаривать не следует. При подаче посыпать кушанье гренками.

Полезная информация

Масло, оставшееся от обжаривания эндивия, для поливки не используют, так как оно горчит.

Салат зеленый со сметаной

✓ **ингредиенты**

250 г зеленого салата, $^1/_4$ стакана нежирной сметаны, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

Салат промыть, дать обсохнуть. Затем нарезать на части, посыпать солью, перемешать, залить сметаной и посыпать нашинкованным укропом.

Салат зеленый в сметане с яйцами

✓ **ингредиенты**

1 стакан зеленого салата, 2 яйца, $^1/_2$ стакана нежирной сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль.

✓ **способ приготовления**

Обработанный и нарезанный салат заправить сметаной, смешанной с рублеными яйцами, солью, сахаром и уксусом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый с огурцами

✓ **ингредиенты**

$^3/_4$ стакана нарезанного зеленого салата, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки легкого майонеза, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль.

✓ **способ приготовления**

Подготовленный зеленый салат смешать с огурцами, нарезанными тонкими ломтиками, посолить, полить майонезом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Суп-пюре из салата

✓ **ингредиенты**

800 г зеленого салата, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 6 стаканов нежирного молока, 1 стакан нежирных сливок, гренки, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Отобранные и промытые листья салата на 2 минуты опустить в кипяток. Откинуть на сито, дать стечь воде. Пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. ложками масла, развести горячим молоком, смешать с салатом и варить 20 минут.

2. Добавить по вкусу соль, масло, влить сливки и размешать. К супу на тарелке подать гренки.

Зеленый салат

✓ **ингредиенты**

2–3 пучка свежего салата, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, соевый соус, карри, сахар.

✓ **способ приготовления**

1. Листья салата на 2 минуты опустить в кипяток, дать стечь воде, протереть через сито.

2. Для соуса смешать оливковое масло с приправами по вкусу и залить салат. Дать настояться 30–40 минут в холодильнике.

Ботва ранней свеклы с орехами

✓ **ингредиенты**

500 г ботвы, $^1/_2$ стакана очищенных орехов, 2 зубчика чеснока, 300 г репчатого лука, 3–4 веточки укропа, фруктовый уксус, стручковый перец, соль, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Ботву вымыть, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан кипящей воды и варить 40 минут. Готовую ботву откинуть на дуршлаг и, когда остынет, отжать и порубить ножом.

2. Орехи истолочь, добавить истолченные чеснок и стручковый перец, соль, нашинкованный репчатый лук, нарезанный укроп. Перемешать все это с подготовленной свекольной ботвой и полить фруктовым уксусом.

Салат зеленый из листьев одуванчика

✓ **ингредиенты**

200 г листьев одуванчика, 1 пучок кресс-салата, 100 г красного цикория, 100 г салата фризе, 2 красные луковицы.

Для заправки: 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, 1 щепотка сахара, немного лимонного сока, несколько листьев лимонной мяты.

✓ **способ приготовления**

1. Зелень вымыть, обсушить и измельчить кусочками. Лук почистить и нарезать кольцами. Перебрать кресс-салат и крупно порубить. Все ингредиенты перемешать в салатнице.

2. Для приготовления соуса смешать горчицу, уксус, сметану и растительное мало. Приправить солью, перцем, сахаром и лимонным соком. Заправить салат соусом, посыпать лимонной мятой и подавать на стол.

Салат из одуванчиков

✓ **ингредиенты**

400 г листьев одуванчиков, 200 г зеленого лука, 100 г зелени петрушки, 60 мл растительного масла, уксус, укроп, соль.

✓ **способ приготовления**

Листья одуванчиков выдержать в холодной воде 30 минут и нарезать. Добавить измельченные зелень петрушки и лук, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать укропом.

Салат из одуванчиков с квашеной капустой

✓ **ингредиенты**

400 г листьев одуванчика, 100 г зеленого лука, 200 г квашеной капусты, 80 г нежирной сметаны, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленные листья одуванчика и зеленый лук измельчить, добавить квашеную капусту.

2. Посолить по вкусу и перемешать. Заправить сметаной.

Салат из цикория с редисом

✓ **ингредиенты**

2 кочана салатного цикория, 1 пучок редиса, 1 пучок лука-резанца, 1 пучок кресс-салата.

Для заправки: 150 г нежирной сметаны, сок 1 апельсина, 3 ст. ложки уксуса, соль, черный молотый перец, сахар.

✓ **способ приготовления**

1. Цикорий вымыть и обсушить, измельчить кусочками.

1. Почистить редис, нарезать кружочками и вместе с мелко нарезанным луком-резанцом и перебранным кресс-салатом добавить в салатницу.

2. Для приготовления соуса смешать сметану с апельсиновым соком и уксусом до получения однородной массы. Приправить солью, перцем, сахаром. Полить соусом салат.

Греческий салат

✓ ингредиенты✓

1 кочан зеленого салата, по 1 сладкому красному и желтому перцу, 1 огурец, 1 красная луковица, $^1/_4$ стакана маслин, 150 г брынзы, 1 ст. ложка винного уксуса, оливковое масло, молотый черный перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Листья салата помыть, нарезать и разложить по тарелкам. Перец тоже вымыть, почистить, нарезать тонкими полосками и выложить поверх салата. Огурец почистить от кожуры и разрезать вдоль пополам. Ложкой выскрести семена. Мякоть еще раз разрезать вдоль пополам, а затем, нарезав толстыми ломтиками, тоже разложить их по тарелкам.

2. Луковицу нарезать полукольцами и посыпать ими огурцы. Брынзу измельчить небольшими кубиками и посыпать ими салат вместе с маслинами. Приправить кушанье специями. Перемешать его перед самой подачей на стол.

3. Отдельно подать соль, перец, оливковое масло и уксус.

Салат зеленый с мандаринами и маслинами

✓ **ингредиенты**

4 мандарина, 100 г оливок, 1 кочан салата бостон, 60 мл оливкового масла, 1 ч. ложка белого винного уксуса, $^1/_4$ ч. ложки молотого кумина (зиры), $^1/_4$ ч. ложки молотого красного перца, кайенский молотый на кончике ножа, 3 стебля петрушки, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Снять с мандаринов кожицу, разделить на дольки, очистить их от белых пленок. Положить мякоть в миску вместе с маслинами, разрезанными пополам.

2. Взбить до однородности оливковое масло с уксусом, кумином, красным и кайенским перцем, заправить смесью мандарины с маслинами, перемешать, приправить солью и молотым черным перцем.

3. Крупно нарвать листья салата, выложить их на тарелки, а сверху – мандарины с маслинами. Готовый салат посыпать мелко нарезанными листьями петрушки.

Салат зеленый из редиса с лимонно-чесночной заправкой

✓ **ингредиенты**

12 редисок, 3 пучка салата бостон, 90 г пармезана, 1 зубчик чеснока, $^1/_2$ ч. ложки сахара, $^1/_4$ ч. ложки хересного уксуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка лимонной цедры, 60 мл масла канолы, 20 г смеси пряных трав, соль, $^1/_4$ ч. ложки крупной морской соли, черный молотый перец, вода.

✓ **способ приготовления**

1. В небольшой миске смешать лимонный сок, уксус, сахар и 2 ст. ложки воды. Зубчик чеснока с мелко натертой лимонной цедрой и морской солью при помощи комбайна или в ступке растолочь в гладкую пасту и соединить со смесью уксуса и сока лимона. Постепенно влить рапсовое масло, приправить по вкусу солью и перцем.

2. С кочана латука снять внешние листья, а остальные нарвать руками. В большой миске смешать латук, очищенный и тонко нарезанный редис, мелко нарубленные пряные травы (любые, по вкусу), полить заправкой.

3. Разложить салат по тарелкам, украсить тонкими пластинками пармезана.

Полезная информация

Салаты любят растительное масло, лучше всего – оливковое. Особенно – нежные салатные листья.

Салат зеленый с авокадо и грейпфрутами

✓ **ингредиенты**

3 авокадо, 3 красных грейпфрута, 1,5 головки лука-шалота, 2 ч. ложки уксуса из сидра, 8 пучков салата бостон, $^1/_2$ лимона, 50 мл масла грецкого ореха, 50 мл оливкового масла, морская соль, черный молотый перец.

✓ способ приготовления

1. Авокадо очистить, избавить от косточек и разрезать пополам, затем нарезать тонкими ломтиками и промыть холодной водой. Грейпфруты очистить от кожицы и белых пленок, разделить на дольки.

2. Выжать сок из лимона, смешать его в миске с уксусом, добавить измельченный шалот. Взбивать заправку венчиком и постепенно, тонкой струйкой, влить в нее все масло. Посолить и поперчить по вкусу.

3. Выложить на тарелки салатные листья, сверху – авокадо и грейпфруты. Полить заправкой.

Сотэ из колларда

✓ ингредиенты

350–450 г колларда, 15 мл оливкового масла 2 ч. ложки измельченного чеснока, $^1/_2$ ч. ложки красного молотого перца, $^1/_4$ ч. ложки соли, 1 ст. ложка бальзамического уксуса.

✓ способ приготовления

1. Разогреть масло в большой сковороде.

1. Добавить в горячее масло чеснок. Обжаривать его до светлокоричневого цвета.

2. Положить в сковородку листья колларда. Перемешивать капусту лопаткой, следя, чтобы все листья покрылись маслом. Посыпать капусту красным перцем и солью.

3. Перемешать капусту лопаткой, чтобы равномерно распределить приправы.

4. Выключить огонь, когда листья капусты слегка обвянут, но цвет листьев все равно должен оставаться ярко-зеленым.

5. Добавить бальзамический уксус и перемешать капусту.

6. Подавать к столу горячей.

Коллард тушеный

✓ ингредиенты

4 ломтика бекона, 2 стакана воды, 450 г колларда (шпинат или брюссельская капуста), сахар, соль.

✓ способ приготовления

Тонкие ломтики бекона обжарить до хрустящего состояния. В кипящую воду положить коллард, добавить соль, сахар и варить,

пока листья не размягчатся. Готовый коллард обсушить и посыпать беконом.

Коллард по-вегетариански

✓ **ингредиенты**

350–450 г колларда, 2 ст. ложки оливкового масла, $^1/_2$ луковицы, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 зубчик измельченного чеснока, 750 мл овощного бульона, 2 мелко нарезанных помидора, соль, черный молотый перец.

Полезная информация

Листовую капусту коллард можно приготовить по-разному, но в большинстве рецептов ее советуют жарить на сковороде, либо сварить. Если предварительно нарезать капусту на тонкие полоски, то можно сэкономить время, затрачиваемое на приготовление блюда, а также сохранить цвет и вкус листьев.

✓ **способ приготовления**

1. Разогреть в кастрюле оливковое масло. Спассеровать лук до мягкости. Добавить красный перец и чеснок. Продолжать готовить на среднем огне еще в течение 1 минуты.

2. Положить в кастрюлю с луком листья капусты и тщательно перемешать. Продолжать готовить еще 1 минуту.

3. Влить в кастрюлю 3 стакана овощного бульона. Довести бульон до кипения и уменьшить огонь. Готовить капусту около 40 минут, пока она не станет мягкой.

4. Добавить в капусту помидоры, предварительно нарезав на кусочки и удалив семена. Размешать капусту.

5. Добавить соль и перец по вкусу. Еще раз перемешать капусту и подавать ее к столу в теплом виде.

Салат из кейл с яблоком

✓ **ингредиенты**

3 стакана нарезанного средними кусочками кейла, 1 яблоко, $^1/_2$ спелого авокадо, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

В миску выложить кейл, посолить, полить маслом и лимонным соком, туда же выдавить чеснок, хорошо смешать. Яблоко нарезать крупной соломкой, авокадо измельчить. Добавить к капусте и еще раз хорошо размешать. Добавить свежемолотый перец.

Летний салат

✓ **ингредиенты**

500 г зелени (зелени одуванчика, кресс-салат, бельгийского эндивия, мангольда, колларда, цикория), 100 г нежирной сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 помидора, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука.

✓ **способ приготовления**

1. Промыть зелень под холодной водой и тщательно обсушить. Разорвать на мелкие кусочки и выложить в салатницу.

2. Смешать сметану с томатной пастой в отдельной посуде и слегка взбить. Полить зелень заправкой и хорошенько перемешать.

3. Украсить дольками помидоров и посыпать зеленым луком.

Кейл тушеный пикантный

✓ **ингредиенты**

250 г кейла (или другой зелени), 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, красный молотый перец, 1 ст. ложка лимонного сока, вода по необходимости, 1 ч. ложка меда.

✓ **способ приготовления**

1. Чеснок почистить и мелко нарезать. На горячую сковороду налить оливковое масло. Положить чеснок и перец.

2. Выложить нашинкованный кейл и готовить на сильном огне минуты 2–3, постоянно перемешивая. При необходимости для сохранения сочности подлить чуть воды. Добавить лимонный сок и мед.

Кейл запеченный

✓ **ингредиенты**

$^3/_4$ ч. ложки оливкового масла, $^1/_2$ ложи соли, 1 зубчик чеснока, 300 г кейла (стебли удалить, листья крупно нарезать), 1 ч. ложки уксуса, красный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Нагреть духовку до 220 °С. Большую форму для запекания поставить минут на 5 в духовки.

2. Листья кейла крупно нарезать. Добавить соль, измельченный чеснок, масло и перемешать.

3. Выложить в горячую форму. Равномерно распределить. Поставить форму в духовку на 7 минут. Затем перемешать и еще запекать 5 минут, до тех пор, пока кейл не размягчится. Листья должны получиться нежными и хрустящими.

4. Выложить готовую запеченную зелень на блюдо, сбрызнуть уксусом, перемешать и сразу подать.

Кейл, запеченная в духовке

✓ **ингредиенты**

1 пучок кейл (кудрявой капусты), 1 ст. ложки оливкового масла, 1 щепотка гималайской соли, 1 щепотка дрожжевых хлопьев.

✓ **способ приготовления**

1. Кейл промыть и хорошо высушить. Отделить листья от стебля и порвать их на небольшие кусочки в большую чашку.

2. Добавить масло, посолить, приправить хлопьями (они придают приятный сырный вкус и богаты B_{12}) и тщательно перемешать. Разогреть духовку до 170 ˚С. Противень покрыть бумагой для выпечки. Выложить листья на противень, распределить их равномерно, так, чтобы они не лежали друг на друге. Листья запекать минут 5–10 до полной готовности.

Салат из капусты кейл с сыром

✓ **ингредиенты**

4 стакана мелко нарезанных листьев кейла, 1 красное яблоко, 6 небольших редисок, сок 1 маленького лимона, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, черный молотый перец, $^1/_2$ стакана нарезанного кубиками белого козьего сыра.

✓ **способ приготовления**

1. Кейл промыть и обсушить. Затем листья сложить вместе, свернуть трубочкой и очень тонко нарезать. Выложить в салатницу, добавить соль и перец. Смешать в отдельной посуде масло и сок лимона и добавить к капусте. Хорошо перемешать кейл руками.

2. Добавить нарезанный тонкими кружочками редис, нарезанные кубиками яблоко и сыр. Смешать и дать постоять 10 минут.

Салат из свеклы с мангольдом и дайконом

✓ **ингредиенты**

3 средние свеклы, 2 листа радиччио (или 1 стакан салата рукола), 3 листа мангольда, 2 средних дайкона, $^1/_2$ стакана оливок, 4 ст. ложки натертой моцареллы, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки лимонного сока, соль, черный молотый перец, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Свеклу отварить в кожуре в подсоленной воде и охладить. Свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками. Дайкон промыть, очистить, натереть на терке, посолить. Дать настояться в течение 30 минут, а затем отжать. Промыть листовые овощи. Мелкие листочки использовать целиком, а крупные листья свернуть трубочкой и тонко нарезать.

2. Смешать в салатнице все компоненты.

3. Приготовить соус из оливкового масла, лимонного сока, соли, перца и заправить им салат. Дать салату настояться в течение 30 минут, а затем подавать.

Соусы и заправки из орехов и семян

Без зерна орех ничто же есть, а без сердца – человек.

Григорий Сковорода

Арахис, миндаль, грецкие, фисташки, кешью – у каждого из нас есть свои любимые орехи. Орехи – хороший источник белка растительного происхождения. Их широко используют в кулинарии, добавляя в кондитерские изделия, делая закуски и масло. Нежные ореховые соусы густой консистенции идеально подходят к любым видам пельменей, острому мясу, курице, рисовой лапше.

Все орехи полезны, но некоторые полезны в особенности. Грецкие орехи – наиболее богатый источник полезных для сердца жиров ненасыщенных жиров (включая жиры омега-3 и омега-6). Миндаль, фундук, кешью, арахис и пекан тоже весьма полезны. Орехи как часть здорового рациона помогают снизить уровень вредного холестерина в крови.

Простой ореховый соус

✓ ингредиенты

1–1 $^1/_2$ стакана грецких орехов, 150 мл воды, 100 мл гранатового сока или 1 ст. ложка винного уксуса, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки мелко нарезанной кинзы, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка хмели-сунели, $^1/_2$ ч. ложки кардобенедикта (имеретинского шафрана), $^1/_2$ ч. ложки кориандра.

✓ способ приготовления

Орехи, перец, чеснок и соль истолочь и перетереть до однообразной пасты. Добавить остальные пряности, вновь перетереть. Гранатовый сок смешать с кипяченой водой и этой смесью развести орехово-пряную массу, все время размешивая ее, до консистенции сметаны.

Соус ореховый

✓ ингредиенты

200 г очищенных грецких орехов, 50 мл гранатового сока, 150–200 мл воды, 1–2 зубчика чеснока, по $^1/_2$ ч. ложки толченого

шафрана, семян кориандра и хмели-сунели, 2–3 веточки кинзы, красный молотый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Грецкие орехи, чеснок, соль и перец хорошо истолочь. Из орехов выжать масло и перелить его в отдельную посуду. Добавить толченый кориандр и шафран, кинзу, хмели-сунели и хорошо размешать. Потом развести все это гранатовым соком, разбавленным кипяченой холодной водой.

2. Полученную массу перелить в соусник, всыпать в него зерна граната, а сверху залить ореховым маслом.

Соус сациви

✓ **ингредиенты**

8 луковиц, 3–4 стакана очищенных грецких орехов, 1–2 ст. ложки кукурузной муки, 2–3 ч. ложки мелко нарубленного чеснока, 1 ч. ложка кориандра, 1 ч. ложка черного молотого перца, $^1/_2$ ч. ложки корицы, 5 бутонов гвоздики, $^1/_2$ ч. ложки хмелисунели, 1 ч. ложка винного уксуса (или 1 ст. ложка гранатового сока), $^1/_4$ ч. ложки красного молотого перца, $^1/_2$ ч. ложки кардобенедикта (имеретинского шафрана), 50 мл кукурузного масла, 400–500 мл куриного бульона.

✓ **способ приготовления**

1. На половине масла обжарить мелко нарезанный лук. На оставшемся спассеровать муку до бледно-желтого цвета, развести ее охлажденным бульоном и вскипятить.

2. Истолочь грецкие орехи с чесноком, перцем, кориандром и солью (по вкусу), развести бульоном, влить в подготовленный лук и тушить 15–20 минут. Добавить корицу, гвоздику, хмели-сунели, уксус (или гранатовый сок) и прогреть на медленном огне еще в течение 5–8 минут.

Соус сацибели

✓ **ингредиенты**

200–300 г очищенных грецких орехов, $^1/_2$ головки чеснока, 150 мл сока неспелого винограда (или граната, или ежевики, или смесь этих соков), 150 мл крепкого куриного бульона, 1–2 ч. ложки красного молотого перца, 1 ч. ложка кардобенедикта (имеретинского шафрана), $^1/_2$ стакана мелко нарезанной кинзы.

✓ **способ приготовления**

Орехи истолочь с перцем, солью, чесноком и кинзой. Все перетереть в пасту. Добавить кардобенедикт. Затем постепенно разводить бульоном, все время растирая. После этого так же

постепенно прибавить кислый сок.

Соус гаро

✓ **ингредиенты**

200 г очищенных грецких орехов, 400 мл куриного бульона, 2 луковицы, 2–3 яичных желтка, 3 ст. ложки мелко нарезанной кинзы, 50 мл винного уксуса, 3–4 зубчика чеснока.

✓ **способ приготовления**

1. Орехи, мелко нарезанную кинзу и соль истолочь вместе, развести винным уксусом, затем – бульоном, добавляя и то и другое постепенно и все время размешивая массу. Затем добавить мелко нарезанный лук, прокипятить около 10 минут и снять с огня.

2. Тщательно взбить яичные желтки, развести их постепенно несколькими ложками теплого, но не горячего соуса, затем так, же постепенно влить эту смесь в основную массу, непрерывно размешивая, чтобы предотвратить свертывание желтков.

Соус из гранатового сока с орехами

✓ **ингредиенты**

200 мл сока граната, $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 2–3 веточки зелени кинзы, 1 зубчик чеснока, 100 мл воды, стручковый перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Выжать сок из граната. Очищенные грецкие орехи, кинзу, чеснок, стручковый перец и соль вместе хорошо истолочь. Добавить сок граната, охлажденную кипяченую воду (100 мл) и перемешать.

2. Если соус готовится для рыбных блюд, в него добавляется очень мелко нарезанный репчатый или зеленый лук.

3. Этот соус прекрасно подходит для мясных и рыбных блюд.

Соус по-аджарски

✓ **ингредиенты**

1 луковица, 50 г сливочного масла, 150 г тертых грецких орехов, 1 ст. ложка муки, 2–3 зубчика чеснока, 60 мл уксуса, по $^1/_2$ ч. ложки корицы, молотой гвоздики, 1 красный стручковый перец, 1 лавровый лист, 200 мл крепкого мясного бульона, по 1 пучку укропа и мяты, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Репчатый лук мелко нарезать и пассеровать на сливочном

масле до золотистого цвета. Ввести бульон и нагреть, при помешивании, до кипения. В небольшом количестве охлажденного бульона размешать муку и заварить на водяной бане.

2. Соединить обе составляющие и тщательно размешать. Ввести измельченные орехи, растертый чеснок, уксус, молотые гвоздику и корицу, красный сладкий перец и лавровый лист.

3. В готовый соус положить мелко нарезанные петрушку, укроп и мяту.

Ореховый соус

✓ **ингредиенты**

200 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка растительного масла, 2 вареных желтка, 1 ч. ложка готовой горчицы, 2 зубчика чеснока, 200 мл уксуса, соль, черный молотый перец, соевый соус.

✓ **способ приготовления**

1. Измельчить и смешать в комбайне орехи, чеснок, желтки и масло. Добавить сухари и горчицу, перемешать и начать вливать порциями уксус. Уксус следует добавлять, непрерывно взбивая массу.

2. В конце добавить соевый соус, перец и, если надо, посолить. Консистенция готового соуса должна быть похожа на майонез.

Ореховый соус к овощам

✓ **ингредиенты**

100 г очищенных грецких орехов, 1 пучок любой зелени, 1 небольшая луковица или перья зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 3–4 ст. ложки уксуса (винного, яблочного), черный молотый перец, соль, красный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

Лук нарезать, сложить в блендер, добавить орехи и остальные компоненты. Смешать соус до однородной консистенции.

Полезная информация

В ядрах зрелых грецких орехов содержится много жира, белковых веществ, более 20 свободных незаменимых аминокислот, а также витамины B_1, B_2, C, PP, каротин, эфирное масло, железо, кобальт, йод, дубильные вещества и очень ценное фитонцидное вещество – юглон. В зеленых, незрелых плодах

ореха витамина С содержится больше, чем в шиповнике. Неоценимы пищевые достоинства грецкого ореха, отличающегося высокой калорийностью и диетическими свойствами.

Японский ореховый соус

✓ **ингредиенты**

4 ст. ложки арахисовой пасты, $^3/_4$ стакана кипяченой воды, 4 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки кунжутного масла, 3–4 ч. ложки рисового или яблочного уксуса (мицукан), 2–3 ч. ложки мирина (сладкого рисового вина), 2–3 ч. ложки жареных кунжутных семян.

✓ **способ приготовления**

1. В сотейник положить арахисовую пасту, добавить немного воды, поставить на слабый огонь и размешать.

2. Потихоньку подлить остальную воду, постоянно помешивая массу (не давать ей сильно кипеть). Должна получиться масса средней густоты. Снимите с огня, добавить соевый соус, кунжутное масло, уксус и мирин. Хорошо размешать.

3. Подавать соус охлажденным, посыпав кунжутными семенами.

Деликатесный ореховый соус с пармезаном

✓ **ингредиенты**

200 г очищенных грецких орехов, 100 мл нежирных сливок, 50 г тертого пармезана, 1 пучок петрушки, 50 г сливочного масла, 6 ст. ложек оливкового масла, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Петрушку вымыть, обсушить. Разобрать на листики. Половину листиков отложить.

2. Разогреть сухую сковороду, положить грецкие орехи и обжарить, помешивая деревянной ложкой, 2 минуты. Дать остыть, затем измельчить в блендере вместе со стеблями и оставшимися листиками петрушки в однородную массу.

3. Переложить получившуюся массу в миску, добавить сливочное масло и перемешать.

4. Оливковое масло взбить миксером с половиной тертого пармезана и сливками. Приправить солью и перцем по вкусу. Добавить в ореховую массу, перемешать.

5. Соус накрыть и оставить в теплом месте.

Ореховый соус из грецких орехов

✓ **ингредиенты**

1,5 стакана очищенных грецких орехов, $^1/_2$ стакана гранатового сока (или 1 $^1/_2$ ст. ложки винного уксуса), $^3/_4$ стакана воды, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки зелени кинзы, $^1/_2$ ч. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка хмели-сунели, $^1/_2$ ч. ложки имеретинского шафрана, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Орехи, чеснок, соль тщательно истолочь. Добавить перец, измельченную зелень кинзы, хмели-сунели, шафран, вновь перетереть.

2. Полученную смесь развести гранатовым соком или смешанным с кипяченой водой винным уксусом.

Пикантный соус из орехов к спагетти

✓ **ингредиенты**

120 г очищенных грецких орехов, 20 г кедровых орехов, 100 мл нежирных сливок, 100 мл обезжиренного молока, 50 мл оливкового масла, 50 г тертого пармезана, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, специи.

✓ **способ приготовления**

1. Грецкие орехи отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Дать немного остыть и очистить от кожицы.

2. В блендере измельчить чеснок, кедровые и грецкие орехи, выложить в глубокую миску, добавить тертый пармезан и специи.

3. Панировочные сухари залить молоком, перемешать и дать постоять 3–5 минут, добавить эту смесь к орехам. Помешивая, влить сливки и оливковое масло, хорошо перемешать. Подавать ореховый соус с отваренными спагетти.

Постный ореховый соус-майонез

✓ **ингредиенты**

1 стакан очищенных грецких орехов, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка горчицы, 2–3 ст. ложки яблочного уксуса (или лимонный сок), 100 мл растительного масла, соль, охлажденная кипяченая вода.

✓ **способ приготовления**

1. Орехи нужно измельчить как можно мельче. Добавить сахар, горчицу, по вкусу добавить соль и немного воды. Хорошо размешать, должна получится густая кашица – основа майонеза.

2. Затем нужно по каплям добавлять растительное масло и тщательно растирать его в одну сторону, пока оно все не уйдет в ореховую массу, которая при этом загустеет и будет по

консистенции напоминать тесто.

3. Затем понемногу добавлять воду и уксус. Тщательно размешать. Воду добавлять постепенно до тех пор, пока не получится желаемая густота соуса. По желанию в майонез добавить мелко нарезанный укроп, измельченный чеснок.

Китайский кунжутный соус

✓ **ингредиенты**

2 ст. ложки кунжутной пасты из темного кунжута, 2 ст. ложки соевой пасты, 2 зубчика мелко нарезанного чеснока, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ст. ложки воды, мелко нарезанная зелень, молотый перец чили по желанию.

✓ **способ приготовления**

Смешать вместе все ингредиенты, кроме зелени. Подавать, посыпав зеленью. Чтобы соус получился острым, можно добавить в него $^1/_4$ ч. ложки мелко нарезанного чили.

Ореховый соус из арахиса

✓ **ингредиенты**

300 г арахиса, 200 мл оливкового масла, 25 г кунжута, 35 г репчатый лука, 3 г чеснока, 60 г апельсина, 40 г сахара (песок), 70 мл мирина (сладкого рисового вина), 150 мл рисового уксуса, 60 мл соевый соус.

✓ **способ приготовления**

Положить все ингредиенты в блендер и хорошо перемешать до однородной массы. Подавать соус к рыбе и овощам.

Ореховый соус для пиццы

✓ **ингредиенты**

1 стакан грецких орехов, 380 г нежирной сметаны, 30 г муки, 400 мл кипяченой воды.

✓ **способ приготовления**

Орехи пропустить через мясорубку и смешать со сметаной. Немного подогреть. Муку развести в небольшом количестве теплой воды, затем влить в соус 1 стакан воды. Растереть хорошенько муку, чтобы не было комочков. Все перемешать и довести до кипения.

Сметанно-ореховый соус

✓ **ингредиенты**

500 г нежирной сметаны, 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан грецких орехов, кинза, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

Измельченные орехи и чеснок смешать со сметаной, добавить соль, перец и кинзу. Все хорошо перемешать.

Итальянский ореховый соус

✓ **ингредиенты**

250 г грецкие орехи, 1 зубчик чеснока, 250 мл обезжиренного молока, 1 пучок майорана, $^1/_2$ стакана оливкового масла, 40 г черствого хлеба, 40 г пармезана, 30 г кедровых орехов, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Очистить грецкие орехи и опустить в кипящую воду и проварить 5 минут. Затем слить воду и остудить. Порезать вчерашний хлеб на крупные куски и замочить в молоке. Через несколько минут слить молоко.

2. Очистить орехи от кожуры, поместить в блендер. Измельчить, затем добавить кедровые орехи, чеснок, сыр и оливковое масло. Добавить хлеб, замоченный в молоке, майоран и немного молока. Все измельчить в блендере до однородной массы и приправить солью по вкусу. Соус подавать с пастой.

Сливочный соус с фисташками

✓ **ингредиенты**

5 см стебля (зеленая часть) лука-порея, 30 г фисташек, 120 мл белого сухого вина, 1 стакан нежирных сливок, 40 г сливочного масла, черный молотый перец.

✓ способ приготовления

Масло растопить на небольшом огне, добавить сюда нарезанный полукольцами порей и тушить примерно 2 минуты. Добавить измельченные фисташки и вино. Увеличить огонь и выпариваем вино вдвое. Затем добавить сливки и варить соус несколько минут до загустения, все время помешивая. Сливочный соус с фисташками снимаем с огня, добавить немного перца и соли. Перед тем как солить попробуйте соус, так как фисташки соленые, соль может и не понадобиться. Подавать соус к рыбе и курице гриль.

Песто из базилика с фисташками

✓ **ингредиенты**

200 г листиков базилика, 100 г пармезана, 100 г пекорино (или брынзы), 200 мл оливкового масла, 4 средних зубчика чеснока, 50 г несоленых прокаленных фисташек, соль.

✓ **способ приготовления**

Листья базилика промыть, сыр нарезать на небольшие кусочки. Все ингредиенты поместить в блендер и измельчить. При необходимости добавить оливкового масла.

Песто из рукколы с фисташками

✓ **ингредиенты**

1 зубчик чеснока, $^1/_2$ стакана тертого сыра асьяго (можно заменить его гаудой или другим полутвердым сыром), $^1/_4$ стакана зеленых фисташек, 4 стакана рукколы, 2 ч. ложки лимонной цедры, 1 ст. ложка лимонного сока, $^1/_2$ стакана оливкового масла.

✓ **способ приготовления**

1. В комбайне или блендере измельчить чеснок, затем добавить тертый сыр и орехи. Снова измельчить.

2. Добавить рукколу, лимонный сок и цедру. Измельчить до состояния пасты.

3. Затем, взбивая, ввести оливковое масло. Посолить и поперчить и добавить еще лимонного сока по вкусу. Переложить в миску, накрыть и охладить.

Песто из петрушки, грецких орехов и семян льна

✓ **ингредиенты**

$^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 4 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки семян льна, 2 зубчика чеснока, $^1/_4$ стакана тертого пармезана, соль, черный молотый перец.

✓ **способ приготовления**

Разогреть духовку до температуры 190 ˚С. Выложить орехи на противень и поджарить примерно 7 минут до золотистого цвета. В комбайне или блендере смешать орехи и семена льна и измельчить примерно 1 минуту. Добавить петрушку, измельченный чеснок, оливковое масло, пармезан и $^1/_2$ стакана воды. Посолить и поперчить. Взбить до однородной массы.

Майонез из семян льна

✓ **ингредиенты**

2 ст. ложки молотых семян льна, 30–50 мл воды, 2 ч. ложки горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 125 мл растительного масла, $^1/_2$ ч.

ложка соли, 1 ч. ложка сахара.

✓ **способ приготовления**

Заранее на ночь залить водой молотые семена льна. Для того чтобы их смолоть, отлично подходит кофемолка. Добавить все ингредиенты, кроме масла и соли, в блендер, и взбивать их до состояния однородной густой массы. Не переставая взбивать, медленно подлить в блендер масло. В конце добавить соль.

Полезная информация

Фисташковые орехи содержат много белков, немного меньше углеводов и большое количество жиров, состоящих почти полностью из ненасыщенных кислот.

Соус из мака, льна и кунжута

✓ **ингредиенты**

1 ч. ложка мака, 1 ч. ложка семян льна, 1 ч. ложка кунжута, $^1/_2$ ч. ложки сока лимона, 1 зубчик чеснока, морская соль, холодная вода.

✓ **способ приготовления**

1. Семена размолоть в кофемолке до состояния муки. В ступке размять чеснок, добавить лимонный сок, соль, муку из семян и продолжать растирать, постепенно добавляя воду, чтобы достичь нужной консистенции соуса.

2. Льняное семя при добавлении воды становится слизистым, поэтому готовить такой соус лучше непосредственно перед употреблением.

Пряный клюквенный соус с орехом пекано

✓ **ингредиенты**

200 г сахара, 250 мл воды, 4 чашки замороженной клюквы, цедра 1 апельсина, изюм, молотый мускатный орех, корица, замороженная черника, орехи пекан.

✓ **способ приготовления**

1. Помыть и перебрать ягоды клюквы. В сотейник насыпать сахар, залить его водой и довести до кипения. Периодически помешивать, чтобы сахар хорошо растворился. Добавить клюкву, и снова довести жидкость до кипения. Затем убавить огонь и варить соус около 10 минут.

2. На этом этапе приготовления можно добавить цедру апельсина, изюм, корицу и мускатный орех. Еще одна хорошая добавка к клюквенному соусу – молотые орехи пекан с длинными

полосками апельсиновой цедры. Иногда в соус добавляют чашку ягод черники для дополнительной сладости.

3. Снять соус с огня, охладить до комнатной температуры, затем поставить его в холодильник. Со временем соус загустеет. Подавать клюквенный соус с запеченным мясом или птицей.

Соус из тыквенных семечек

✓ **ингредиенты**

3 ст. ложки измельченных тыквенных семечек, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 1 ч. ложка семян горчицы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка мелко нарезанного базилика, 1 ч. ложка орегано, красная паприка, 50 мл бульона, 50 мл нежирных сливок, 3 ст. ложки масла тыквенных семечек (или оливкового), соль.

✓ **способ приготовления**

1. Измельчить в ступке на мелкие кусочки тыквенные семечки, должно получиться на выходе 3 ст. ложки, добавить резаную зелень и горчичные семена, а также базилик и орегано, паприку, измельченный чеснок.

2. Выложить эти компоненты в миску или кастрюлю и залить растительным маслом, мясным бульоном и сливками. Поставить на огонь, довести до кипения и сразу снять с плиты. Попробовать на вкус, если необходимо, то досалить.

3. Соус из тыквенных семечек великолепно сочетается с овощными салатами и куриным мясом.

Блюда из муки и крупы

Есть у природы и мука, и мякина,
и гнусное, и прелестное.

Уильям Шекспир

Человечество можно разделить на две каше-группы. Одни аккуратно отмеряют полстакана крупы, добавляют стакан воды плюс четверть стакана на кастрюлю, а затем варят ровно три или пять минут. Другие сыплют крупу в воду на глазок и смотрят, что получится.

Юнас Гардель

Мука имеет очень важное значение в питании человека. Она широко используется в кулинарии, хлебопекарной, макаронной и других областях пищевой промышленности. Более всего в нашем государстве вырабатывают пшеничной муки. На втором месте стоит ржаная. Небольшое количество муки получают из ячменя, кукурузы, гороха, сои и других культур.

Потребительские свойства муки зависят от химического состава муки, его энергетической ценности, использования. Химический состав муки близок к химическому составу зерна, из которого оно изготовлено. В частности у низших сортов он близок в состав целого зерна. Тем не менее сравнительно с зерном в муке содержится больше крахмала и меньше жира, сахара, клетчатки, минеральных веществ и витаминов.

Жира в муке содержится немного – 1–2 %. В высших сортах муки жира меньше, чем в низших. Это объясняется тем, что в муке низших сортов содержится большое количество частиц алейронового слоя и зародыша, которые содержат много жира. Содержание жира в муке играет отрицательную роль, так как при хранении он быстро прогоркает, сообщая муке неприятный вкус и запах.

Крупы обладают многими полезными свойствами. Они содержат большое количество углеводов – до 65–85 %. Основной представитель углеводов в них – крахмал, который в процессе варки поглощает воду, набухает и образует крахмальный

клейстер. В таком виде крахмал легко переваривается.

Содержание белков в крупах относительно высокое – от 6 до 15 %, но они не менее ценны, чем белки мяса, рыбы или творога. Жиров в крупах немного – 0,9–3 %. Только в пшене, кукурузной и овсяной крупах количество жира достигает 4–8 %.

В крупах содержатся различные минеральные вещества, в том числе и микроэлементы. Витаминов в них относительно мало. Из круп можно приготовить множество разнообразных вкусных блюд. Самое распространенное – каша.

Каша – это традиционное русское блюдо. Практически половина населения использует в качестве завтрака каши. Разновидностей каш полно. Это и манная, и рисовая, и пшенная и, как у англичан, овсяная. В советские времена существовала каша «Дружба» из нескольких сортов круп.

Каша – это вполне качественное блюдо на завтрак: и сытная, и горячая. С таким завтраком вполне легко можно дотянуть до обеда. Но некоторые люди к кашам относятся принципиально, так как считают, что с каш можно только растолстеть.

Если не злоупотреблять кашами и последовать приведенным ниже советам, то увеличение вашего веса не произойдет.

Советы:

✓ Каши полезно употреблять лучше всего в качестве завтрака.

✓ Если вы любите каши, то в другое время дня рациональнее употреблять крупы к качестве гарниров к мясным или рыбным блюдам или даже заправки к супам.

✓ Если готовите каши, то молоко лучше разводить водой.

✓ Варите кашу на медленном огне, тогда она лучше разварится и будет вкусной. Не экономьте на времени приготовления.

✓ Поставьте варить кашу в духовке, мультиварке, а лучше всего в глиняных горшочках в русской печи, получится изумительно вкусное блюдо.

Блюда из муки

Перший вареник у зубах не вязнет.

Юрій Яновський

Приготовить тесто на вареники довольно просто и дешево. Требуются самые простые ингредиенты, такие как вода, яйцо, мука, соль. Однако простое пресное тесто имеет один недостаток – оно плотное, жареные изделия из него получаются сухими.

Поэтому его необходимо очень тонко раскатывать. Больше всего оно подходит для вареных изделий.

Эти изделия были широко распространены в древности и сохранились почти без изменений до наших дней.

Вареники с вишней

✓ **ингредиенты**

600 г пшеничной муки, 150 мл воды, 3 яйца, соль.

Для начинки: 1 кг вишни, **200 г** сахара.

✓ **способ приготовления**

1. Для приготовления начинки промытую вишню без косточек засыпать сахаром, выстоять 4 часа и слить сок.

2. Замесить тесто средней густоты, раскатать в пласт 2 мм и нарезать квадратами по 5 см. Каждый слегка смазать взбитым яйцом, положить вишни, сложить треугольником и защипнуть края (край делать не слишком толстым).

3. Сварить, опуская в большое количество подсоленной кипящей воды, вынимая шумовкой, когда вареники всплывут.

4. Вишневые косточки проварить в небольшом количестве воды, добавив отцеженный сок и сахар. Готовые вареники выложить на тарелки. Сироп подавать отдельно теплым или охлажденным.

Вареники ленивые

✓ **ингредиенты**

3 стакана творога, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 100 г нежирной сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Смешать протертый творог с размягченным маслом,

яйцами, мукой, солью и сахаром и перемешать до образования однородной массы. Посыпать мукой разложенную на столе массу, раскатать в блин около 1 см толщиной и разрезать на полоски шириной около 2,5 см. Полоски в свою очередь нарезать на кусочки различной формы.

2. Ленивые вареники сварить в подсоленной воде. Подать горячими со сметаной.

Вареники с творогом

✓ **ингредиенты**

200 г пшеничной муки, 75 мл молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахарного песка.

Для начинки: 400 г творога, 4 ч. ложки сахара, 1 яйцо, 120 г нежирной сметаны.

✓ **способ приготовления**

1. Для приготовления начинки соль, сахар, сметану, взбитое яйцо положить в протертый творог и тщательно перемешать.

2. Приготовить пресное тесто, раскатать его длинной тонкой полоской шириной 40–50 см и смазать смесью из яиц и молока или воды. Во всю длину полоски разложить, отступив на 3–4 см от края, заправленный творог в виде шариков весом по 10–12 г с промежутком в 2 см. Шарики творога накрыть слоем теста, вокруг каждого шарика верхний слой прижать руками к нижнему.

3. Вырезать вареники металлической выемкой, разложить их на деревянные лотки (из фанеры), посыпанные мукой, и хранить в холодильнике. Перед подачей вареники опускать небольшими партиями в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении в течение 6–8 минут. Всплывшие на поверхность воды вареники вынуть шумовкой и положить в сотейник с маслом.

4. Подавать вареники со сметаной в небольших глубоких тарелках.

Вареники с яблоками

✓ **ингредиенты**

3 стакана муки, 2 яйца, 200 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Для начинки: 3 яблока, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки яблочного отвара, 2 ст. ложки сахара, корица на кончике ножа.

✓ **способ приготовления**

1. Замесить тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 2 мм, вырезать стаканом кружочки, уложить на середину их фарш,

защипнуть края теста и придать вареникам форму полумесяца. Варить в подсоленной воде.

2. Для приготовления начинки яблоки промыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Кожицу и сердцевину варить 4–6 минут. Отвар процедить, добавить в него корицу, сахар, лимонный сок, ломтики яблок, прогреть все в течение 1–2 минут и охладить.

Вареники литовские

✓ **ингредиенты**

100 г муки, 40 мл воды, $^1/_4$ яйца.

Для фарша: 250 г картофеля, 20 г репчатого лука, 20 мл оливкового масла, $^1/_4$ яйца, 30 г нежирной сметаны, перец, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Картофель отварить, подсушить и пропустить через мясорубку. Лук спассеровать на масле и соединить с картофелем, добавить сырые яйца, соль, перец. Тесто раскатать тонкой полосой, на край полосы чайной ложкой положить порции фарша с промежутками 2–3 см.

2. Свободным краем полосы накрыть фарш, тесто обжать и выемкой вырезать вареники. Варить непосредственно перед подачей в кипящей слегка подсоленной воде.

3. Горячие вареники выложить на тарелки, полить сметаной и подать к столу.

Вареники с грибами

✓ **ингредиенты**

600 г пшеничной муки, 150 мл воды, 3 яйца, соль.

Для начинки: 100 г белых грибов, 3 луковицы, 1–2 ст. ложки оливкового масла, нежирная сметана.

✓ **способ приготовления**

1. Подготовленные грибы замочить в молоке до полной мягкости, отварить в подсоленной воде, отвар слить.

2. Грибы мелко нарезать кубиками или пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарезанным пассерованным репчатым луком.

3. Из указанных ингредиентов замесить тесто.

4. Затем сформовать вареники, отварить их, после чего откинуть на сито. Выложить на тарелки и подать к столу со сметаной.

Вареники с капустой

✓ **ингредиенты**

600 г пшеничной муки, 150 мл воды, 3 яйца, соль.

Для начинки: 1 кг свежей капусты, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 2 луковицы, 1 ст. ложка оливкового масла, острый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Для приготовления начинки капусту почистить, промыть и мелко нашинковать. Подготовленную капусту тушить до готовности, добавив томатную пасту, воду или бульон. Добавить слегка спассерованный репчатый лук, соль, сахар. Все смешать и потушить до удаления излишней влаги.

2. Из указанных ингредиентов приготовить тесто. Затем сделать вареники и отварить их в подсоленной кипящей воде.

Вареники с квашеной капустой

✓ **ингредиенты**

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, вода, соль по вкусу.

Для фарша: 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 ст. ложка оливкового масла, 100 г сушеных грибов или 3 вареных яйца, вода.

✓ **способ приготовления**

1. Положить в кастрюлю капусту, поджаренный лук, влить немного воды, закрыть кастрюлю и тушить, пока капуста не станет мягкой. К капусте прибавить мелко нарезанные отваренные сушеные грибы или нарубленные вареные яйца.

2. Замесить некрутое тесто и раскатать. Тушеную капусту охладить, сделать вареники и сварить.

Вареники с картофелем

✓ **ингредиенты**

3 стакана муки, 2 яйца, 200 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Полезная информация

Молоко быстро впитывает посторонние запахи, поэтому держать его надо в посуде с закрытой крышкой.

Для начинки: 7 картофелин, 100 г грибов, 3 луковицы, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый перец.

✓ **способ приготовления**

1. Замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 2 мм,

вырезать стаканом кружочки, уложить на середину их фарш, защипнуть края теста и придать вареникам форму полумесяца. Варить в подсоленной воде.

2. Для приготовления начинки очищенный картофель отварить в подсоленной воде.

3. Отварной картофель протереть горячим через сито, добавить мелко нарубленный и спассерованный на масле репчатый лук, поджаренные грибы, перец, тщательно вымешать массу и охладить.

Каши

Даже овсяная каша, поданная вовремя, может спасти жизнь.

Чанакья Пандит

Наши бабушки и мамы с детства приучали нас к тому, что каши – самые нужные и полезные блюда. Они необходимы детскому организму для того, чтобы вырасти здоровым. Действительно, каши готовят из круп, каждая из которых обладает своим, присущим только этому виду набором полезных свойств. Крупы, богатые белком и крахмалом такие, как манная, рисовая, овсяная, ввиду легкости их усвоения используются не только в общем, но и в диетическом, а также детском питании. Количество жиров в крупе колеблется от 0,5 % в манной до 8,6 % в овсяной. Кстати, большое содержание жира в овсяной крупе, обусловливающее высокую ее калорийность, служит препятствием к длительному хранению этой крупы.

Изобилие круп на прилавках наших магазинов позволяет ежедневно готовить новые каши, сочетать их с овощами, фруктами, молочными продуктами и разными соусами.

Архиерейская трапеза

✓ **ингредиенты**

500 г припущенного шпината, 150 г белокочанной капусты, 150 г моркови, 150 г жареного репчатого лука, 200 г сладкого красного перца, 500 г гречневой каши, 200 г обжаренных шампиньонов, 200 г грибного соуса, курага, зелень петрушки и базилик для украшения, растительное масло для жарки и тушения.

✓ **способ приготовления**

1. Гречневую кашу смешать с жареным луком и грибами, капусту нашинковать и обжарить с овощами.

2. Уложить шпинат, капусту и гречневую кашу в формочки и сервировать кушанье на большой тарелке. Украсить блюдо отварной курагой, зеленью и базиликом.

3. Грибной соус налить в тарелку или подать отдельно.

Гречневая каша с яблоками

✓ **ингредиенты**

$^1/_2$ стакана ядрицы, 1 $^1/_2$ стакана воды, 5 яблок, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 1 ст. ложка изюма, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, мускатным орехом.

2. Подавать в горячем виде.

Запеканка из манной крупы с яблоками

✓ **ингредиенты**

1 стакан манной крупы, 4–5 яблок, 1 стакан муки, 1 $^1/_2$ стакана сахара, 1 ч. ложка толченой корицы или 2 пакетика ванилина,$^1/_2$ стакана растительного масла, 2–3 ст. ложки сахарной пудры, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. В глубокую посуду всыпать муку, манную крупу, 1 стакан сахара, хорошо размешать смесь. Очистить и натереть на крупной терке яблоки, смешать их с $^1/_2$ стакана сахара, толченой корицей или ванилином. Разделить получившуюся смесь на 3 части.

2. Смазать маслом небольшой противень. На дно положить равномерным слоем $^1/_3$ яблочной смеси и посыпать ее 1 стаканом смеси манной крупы с мукой. Затем нанести еще 2 раза последовательно яблочную смесь и смесь манной крупы с мукой.

3. Полить изделие разогретым маслом и выпекать в умеренно нагретой духовке. После охлаждения нарезать и посыпать сахарной пудрой.

Каша манная с корицей и орехами

✓ **ингредиенты**

1 $^1/_2$ стакана манной крупы, 1 стакан сахара, 2 стакана воды, $^1/_2$ стакана растительного масла, 1–2 ч. ложки толченой корицы, $^1/_2$ стакана толченых грецких орехов.

✓ **способ приготовления**

1. Сварить сироп из сахара и воды. Обжарить манную крупу в масле до золотистого цвета. Залить ее кипящим сиропом, затем, помешивая, довести до кипения и прокипятить 1–2 минуты. Снять кастрюлю с огня, плотно закрыть крышкой, покрыть сверху полотенцем. Выдержать смесь 15–20 минут, потом осторожно помешать вилкой, снова завернуть полотенцем и охладить.

2. Подать кашу, посыпав ее корицей и толчеными орехами.

Каша пшенная с изюмом

✓ **ингредиенты**

1 стакан пшенной крупы, 2 стакана молока, $^1/_2$ стакана изюма без косточек, 1 ст. ложка растительного масла, соль, сахар по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Изюм промыть в холодной воде и залить кипятком. Вскипятить молоко, добавить пшенную крупу, сахар, соль и изюм. Поставить кашу на огонь и варить на слабом огне до готовности.
2. Перед подачей добавить масло.

Каша пшенная с сушеными сливами

✓ **ингредиенты**

300 г пшена, 30 г масла, 600 мл воды для каши, 120 г сушеных слив, 300 мл воды для варки слив, 75 г сахара.

✓ **способ приготовления**

1. Сливы залить водой, варить до готовности. Удалить из слив косточки.
2. Сваренную с маслом рассыпчатую кашу положить в смазанный маслом сотейник вперемешку с вареными сливами, поставить в разогретую духовку.
3. Истолченные косточки слив залить отваром от слив, проварить, процедить, добавить сахар и довести до кипения.
4. Кашу подавать с этим отваром.

Пшеничная кутья (богатая)

✓ **ингредиенты**

500 г пшеницы, 200 г сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан мака, 100 г грецких или лесных орехов, 100 г изюма.

✓ **способ приготовления**

1. Зерна перебрать, ошпарить кипятком и осторожно истолочь в ступе или кастрюле для того, чтобы отделить оболочки, но при этом постараться не повредить зерна.
2. Варить 2–3 часа на небольшом огне, не перемешивая, без сахара, соли и масла. Если вода выкипает, добавить кипятка.
3. Для ускорения процесса можно предварительно зерно замочить на ночь, а утром варить в этой же воде. Сваренную и охлажденную пшеницу выложить в глубокое блюдо, добавить сахар и мед (если мед засахарился, его разбавляют водой).
4. Затем добавить измельченные орехи, вымытый и ошпаренный кипятком изюм.

5. Всю смесь размешать, довести до желаемой консистенции кипяченой водой, снова размешать, разложить на тарелки и залить маковым молоком (мак, замоченный на ночь в молоке).

Каша перловая с баклажанами

✓ **ингредиенты**

1 стакан перловой крупы, 2 стакана воды, 1 баклажан, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Перловую крупу промыть и замочить на 2–3 часа. Затем поставить на огонь и варить несколько минут. Баклажан нарезать кубиками, посолить, залить холодной водой и дать постоять 20 минут.

2. Затем откинуть на дуршлаг. Когда стечет вся вода, поджарить баклажаны на растительном масле до румяной корочки. Выложить овощи в кашу, перемешать и варить до готовности на небольшом огне.

Каша кукурузная

✓ **ингредиенты**

1 стакан кукурузной крупы, 2 $^{1}/_{2}$ стакана воды, растительное масло, соль, сахар по вкусу, $^{1}/_{2}$ стакана изюма.

✓ **способ приготовления**

1. Крупу тщательно промыть, положить в горшочек, залить горячей водой, добавить соль, сахар, масло и тщательно промытый изюм, перемешать.

2. Закрыть крышкой, поставить горшочек в духовку и варить до мягкости крупы.

3. Кашу перемешать, при желании можно добавить масло или поставить горшочек в духовку, но уже без крышки, и запечь кашу до появления румяной корочки.

Каша с фасолью и овощами

✓ **ингредиенты**

150 г перловой, пшеничной (или пшенной крупы), 250 г фасоли, 80 г репчатого лука, 80 г моркови, 20 г кореньев петрушки, 60 мл растительного масла, 120 г сладкого перца, 150 г помидоров.

✓ **способ приготовления**

1. Крупу и фасоль отварить по отдельности. Репчатый лук, морковь и петрушку нарезать мелкими кубиками и слегка

пассеровать.

2. Все смешать, добавить нарезанный кусочками сладкий перец, воду, посолить и тушить 15 минут. В конце тушения добавить нарезанные ломтиками помидоры.

Каша рисовая вязкая с сухофруктами

✓ **ингредиенты**

1 стакан риса, 3 стакана воды, 100 г изюма, 100 г сушеных яблок (или чернослива), 2 ст. ложки растительного масла, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Сухофрукты перебрать, вымыть теплой водой, чернослив залить горячей водой и оставить для набухания, после чего вынуть косточки. Курагу, яблоки и чернослив без косточек нарезать.

2. В кипящую подсоленную воду положить сахар, сухофрукты, засыпать перебранный и промытый рис и варить, помешивая, до загустения.

3. Для доваривания поставить кастрюлю с кашей на водяную баню. При подаче добавить в кашу масло.

Полезная информация

Рис обладает ценными пищевыми качествами, так как содержит до 90 % крахмала, 8–9% белка и от 1 до 1,3 % жира. Отвары из риса обладают целебными свойствами и применяются при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях.

Рисо-овсяная рассыпчатая каша

✓ **ингредиенты**

300 г риса, 150 г овсяной крупы, 800 мл воды, соль, 60 г лука, 12 г чеснока, 100 мл растительного масла, 15 г укропа.

✓ **способ приготовления**

1. Рис и овес промыть по отдельности, хорошо перемешать. Налить в кастрюлю примерно 3 стакана воды, поставить на огонь и довести до кипения.

2. Засыпать в кастрюлю смесь из круп и плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар.

3. На сильном огне варить кашу 3 минуты, затем убавить огонь до среднего и варить еще 10 минут. Выключить огонь, но открывать крышку только через 10 минут.

4. Кашу заправить обжаренным на масле мелко нарезанным репчатым луком и мелко нарезанным чесноком и укропом.

Каша рассыпчатая на грибном бульоне

✓ **ингредиенты**

2 стакана риса, 5–10 грибов сушеных, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ корня сельдерея, 1 луковица, 5–6 горошин душистого перца, соль по вкусу.

✓ **способ приготовления**

1. Грибы промыть в горячей воде, отварить с кореньями, пряностями, пучком зелени и мелко порубить. Лук мелко нарезать и поджарить на масле.

2. Процедить 2 $^1/_2$ стакана грибного бульона, положить в него жареный лук, вскипятить и всыпать рис. Поставить на огонь, размешать, чтобы не было комков, добавить масло и грибы. Запекать в духовке до полной готовности.

Каша сборная по-михайловски

✓ **ингредиенты**

По 1 ст. ложке перловой крупы, пшена, риса, рубленой капусты белокочанной, по 1 моркови и луковице, по 1 ст. ложке сухой крапивы и листьев смородины, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

✓ **способ приготовления**

1. Перловую крупу и рис тщательно промыть в теплой воде. Затем перемешать и залить водой на 2–3 часа для набухания.

2. Подготовленные таким образом крупы можно на несколько дней поставить и в холодильник, где они будут прекрасно сохраняться.

3. Очищенную морковь нашинковать соломкой, лук порубить вместе с капустой, сухие листья смородины и крапивы растереть. На дно посуды положить половину овощей, на них – зерно, слить воду, в которой она замачивалась, а сверху положить оставшиеся овощи. Предварительно овощи смешать с сушеными листьями смородины и крапивы.

4. Посуду с крупой и овощами поставить на огонь, довести до кипения, варить без перемешивания 15–20 минут.

5. Затем посуду снять с огня, плотно закрыть крышкой, укутать полотенцем, оставить на 30–40 минут для упревания.

6. Подавать кашу, предварительно перемешав, или же разложив на блюдо овощи и крупы, заправить растительным маслом.

7. Овощи для растительной «подушки» могут использоваться любые и смешиваться с различными травами, кореньями,

зеленью, листьями, съедобными дикорастущими как в свежем виде, так и в сухом.